



Trainingsbogen

Grundübungen zur Leistungseinstufung

Vorname: _____ Name: _____ Verein: _____

PLZ/Ort: _____ Tel.: _____ Geburtsdatum: _____

Übung	Alle Übungen auf 8 m Distanz	Punkte			Ges. Punkte
L1. 6 x legen in Kreis 50 cm	Bodenberührung nach 6m Linie Bonuspunkt für Biberon*				
L2. 6 x legen in Kreis 50 cm	Bodenberührung vor 5m Linie. Bonuspunkt für Biberon*				
L3. 6 x legen Kugel anspielen	Kugel liegt 30 cm vor Kreis (ø 50 cm) und muß reingespielt werden. Bonus beide Kugeln im Kreis				
L4. 6 x legen Kugel umspielen	1 m vor Kreis (ø 50 cm) liegt Kugel mittig. Effetwurf anwenden. Bonuspunkt für Biberon*				
S1. 6 x Schuß freiliegende Kugel	Kugel muß aus 1 m Kreis heraus. Bonus für Careau.**				
S2. 6 x Schuß Hintere	Hintere Kugel in Kreismitte (1 m Ø), vordere 20 cm davor. Bonus Careau**, Minus Vordere.				
S3. 6 x schießen Kugeln nebeneinander	Kugeln 1 Kugelbreite entfernt. Rechte/Linke Kugel allein (freie Wahl). Bonus Careau**, Minus falsche.				
S4. 6 x schießen Cochonet	Je 2 x 6, 7, 8 m Distanz. Cochonet mind. 2 m wegschießen = 1+, weniger als 2 m = 1				

Notierub'ng: Gelungen **1** * als Biberon zählt auch eine
 Nicht gelungen **0** Kugel, die nicht weiter als 4
 Bonus **1+** Finger einer Hand vom Ziel liegt
 Minus **1-** ** das gleiche gilt beim Careau

Punkte total

Bemerkungen: _____

