



Deutscher Kubb-Bund Trainingselement 1.2 – SpeedKubb

Kategorie	Warmup
Nr.	1.2 - SpeedKubb
Ziel	Erfolgreiches Werfen und Fokussieren in Drucksituationen und Kontinuität (mit erhöhtem Puls/Adrenalinpiegel)
Spiel-Bezug	Emotional aufgeladene Situationen und Druck während des Spiels führen zu unsicherem Wurfverhalten
Regel-Bezug	Faires Werfen der Wurfhölzer. Erst die Kubbs, dann den König umwerfen
Spielregeln	<p>1. Aufgabe: 4m-Kubbs umwerfen Auf die Mittellinien-Kubbs (ML) wird von der Grundlinie (GL) aus geworfen. Auf die GL-Kubbs wird von der ML aus geworfen.</p> <p>2. Aufgabe: 8m-Kubb umwerfen Auf den 8m-Kubb wird von der GL aus geworfen.</p> <p>3. Aufgabe: König umwerfen Auf den König wird von der GL aus geworfen. Wenn der König vorab umgeworfen wird, ist dieses Spiel erfolglos beendet. Natürlich dürfen beim Werfen die Linien nicht übertreten werden. Es stehen zwei Wurfhölzer zur Verfügung (wie in 3er-Teams). Vor Beginn des Spiels liegen die Wurfhölzer auf der Erde, A steht aufrecht dahinter.</p>
Schwierigkeitsgrad 1 - sehr leicht ... 6	4
Anzahl der Aktiven	1 pro Spielbahn, mehrere Spielbahnen pro Kubb-Spielfeld sind möglich
Dauer	15 min für gesamten Ablauf mit Wiederholungen
Material	Standardspielfeld, pro Spielplan 2 Wurfhölzer, 5 Kubbs, 1 König
Aufbau	
Ablauf, beispielhaft	<ul style="list-style-type: none">• Startsignal• A hebt die Wurfhölzer auf, wirft K1 um, verfehlt K2.• A bewegt sich zur ML, sammelt die Wurfhölzer auf, wirft K3 um, wirft K4 um.• A bewegt sich zur GL, sammelt die Wurfhölzer auf, wirft K2 um und verfehlt K5• A holt sich beide Wurfhölzer zurück zur GL, wirft verfehlt zweimal K5. Ärgerlich! ☹• A holt sich beide Wurfhölzer zurück zur GL, wirft erst K5 und dann den König um. Respekt! 😊• Befindet sich der König in der Waagerechten, wird sofort die Zeit gestoppt.
Hinweise	<p>Varianten zur Schwierigkeit</p> <ul style="list-style-type: none">• Auf die Aufstellung des 8m-Kubbs wird verzichtet.• Die Zahl der Kubbs und / oder der Wurfstäbe wird verändert. <p>Variante zur Spannung</p> <ul style="list-style-type: none">• Im Laufe der Zeit lassen mehrere Aktive ihre Zeit stoppen und im Sinne eines Finales treten dann auf parallelen Spielfeldern zwei / drei ... Aktive gegeneinander an.
Quelle	Erfunden: Fortschritt99. Erläutert: Matthes Wiechmann. Erarbeitet: Holger Meier

Mögliche Struktur einer Trainingseinheit

- 1) Ausblick auf die heutige Trainingseinheit
- 2) Trainingselemente zum WarmUp
- 3) Trainingselemente zur Übung
- 4) Abschluss
- 5) Rückblick auf die heutige Trainingseinheit
- 6) Ausblick auf die nächste Trainingseinheit