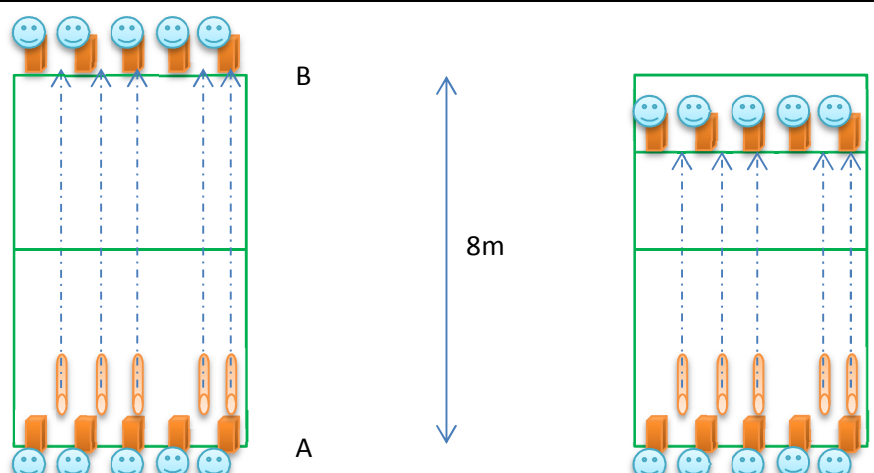




Deutscher Kubb-Bund Trainingselement 1.1 – Warmup

Kategorie	Warmup
Element-Nr.	1.1 – Reichweite und Entfernung
Ziel	Die Übung soll ein besseres Gefühl für die Entfernung der abzuwerfenden Kubbs geben. <ul style="list-style-type: none">• Das Treffen der Entfernungslinie ist als gut einzustufen.• Hervorragend ist das Abwerfen der Kubbs, die zur Orientierung auf der Entfernungslinie (s.u.) aufgestellt wurden.
Spiel-Bezug	Im Laufe eines Spiels können im ständigen Wechsel alle Wurf-Entfernungen von 0-8m zu bewältigen sein.
Regel-Bezug	./.
Schwierigkeitsgrad 1 - sehr leicht ... 6	4
Anzahl der Aktiven	Max. 10 pro Spielfeld / 5 auf jeder Spielfeldseite
Dauer	20 min. für gesamten Ablauf
Material	Ein komplettes Kubbset, Schnüre um ein 8x5m Feld abzustecken plus Mittellinie und eine zusätzliche Schnur, in der Länge der Kubbfeldbreite (5m).
Aufbau	
Ablauf	<ol style="list-style-type: none">1. Ein Feld für Demonstration aufbauen, ggf. einfach ein Spielfeld nutzen2. Spielbezug herstellen3. Ziel beschreiben4. Aufbau erläutern5. Übung demonstrieren6. Die Spieler auf Seite A werfen „zeitgleich“ ihr Holz gemäß den oben beschriebenen Zielen. Anschließend stellen die Spieler auf Seite B die auf ihrer Seite ggf. umgeworfene Kubbs wieder auf, holen sich die Wurfhölzer, die auf ihrer Seite gelandet sind und werfen „zurück“.
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• Die zu erreichende Entfernung ist vor jeder Wurfrunde klar zu definieren.• Nach 1-3 Runden kann die freie zusätzliche Schnur genutzt werden, s. rechte Grafik.
Weitere Praxis in Trainingseinheit	./.
Quelle	Idee / Erstellung: Alvaro Huber
- Kubb unites people and brings peace on earth -	

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