



Deutscher Kubb-Bund Trainingselement 2.1 - Anwurf

Kategorie	Anwurf
Element-Nr.	2.1 – Paarweise anwerfen und aufstellen
Ziel	Das Wurfholz möglichst nah an den König platzieren, ohne ihn umzuwerfen.
Spiel-Bezug	Der Gewinner des Anwurfes darf eine Seite wählen oder entscheiden, welches Team die ersten Würfe erhält. Wer den König umwirft, hat den Anwurf verloren. Es ist angenehm, zum eigenen Vorteil entscheiden zu können.
Regel-Bezug	DKubbB, Regel 3: Anwurf ... Der Nähere gewinnt den Anwurf, eine Berührung des Königs ist dabei erlaubt Für die Bewertung der kürzesten Entfernung zum König zählt das gesamte Wurfholz, also sowohl Mantel- als auch Deckelfläche ...
Schwierigkeitsgrad 1 - sehr leicht ... 6	2
Anzahl der Aktiven	Ideal: Vielfaches von 2 (ggf. spielt Coach mit)
Dauer	15 min für gesamten Ablauf
Material	Pro Paar: 6 Kubbs (als Ersatz von Königen) und 6 Wurfhölzer
Aufbau	
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein Feld für Demonstration aufbauen, ggf. einfach ein Spielfeld nutzen 2. Spielbezug herstellen 3. Regelbezug herstellen 4. Ziel beschreiben 5. Aufbau erläutern 6. Übung demonstrieren 7. A und B werfen ihre 3 Wurfhölzer möglichst nah neben die Kubbs. Anschließend stellen A/B auf ihrer Seite ggf. umgeworfene Kubbs wieder auf, holen sich dabei die Wurfhölzer, die auf ihrer Seite gelandet sind und werfen erneut.
Hinweise	Es gibt zwei Wurftechniken: <ul style="list-style-type: none"> • Rotierendes Wurfholz wie beim Wurf auf einen Kubb • Ohne Rotation des Wurfholzes wie in einer Stichbewegung
Weitere Praxis in Trainingseinheit	In jedem gespielten Satz beginnt das Team mit dem Abwerfen, das zuvor 5 Mal das Anwerfen gewonnen hat.
Quelle	Idee / Erstellung: Holger Meier
- 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