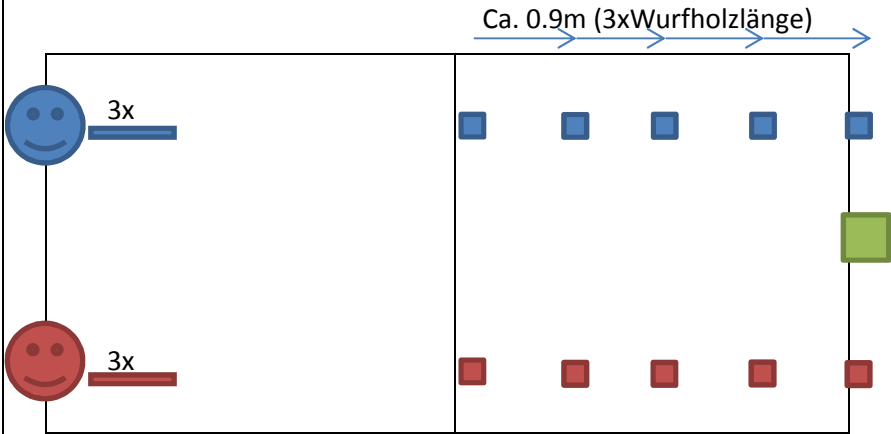




# Deutscher Kubb-Bund Trainingselement 5.1 – Lang-Distanz

Kategorie	Lang-Distanz
Nr.	5.1. - Kubbs treffen von 4-8m (Penalty Kubb)
Ziel	Schrittweises Heranführen an das Abwerfen der Basiskubbs. Gezieltes Abwerfen einzelner Kubbs auf verschiedenen Entfernungen.
Spiel-Bezug	Das Treffen der Feldkubbs und Basiskubbs
Regel-Bezug	Gerades Werfen der Wurfhölzer, Unterschied von Feldkubbs und Basiskubbs sowie Reihenfolge: erst Feldkubbs (wenn vorhanden), dann Basiskubbs
Schwierigkeitsgrad 1 - sehr leicht ... 6	4
Anzahl der Aktiven	2-10 pro Spielfeld, bei mehr als zwei Aktiven pro Feld wechseln die Spieler sich ab
Dauer	20 min für gesamten Ablauf
Material	Mindestens in komplettes Kubbset, Schnüre um ein 8x5m Feld abzustecken inklusive Mittellinie. Je größer die Zahl der zur Verfügung stehenden Wurfhölzer, umso flüssiger ist der Ablauf.
Aufbau	
Ablauf	Das Trainingselement hat den Charakter eines Wettlaufs. Die Aktiven werfen im Wechsel je ein Wurfholz auf den nächsten Kubb. Kombi-Treffer sind erlaubt, nur mit einer Ausnahme: erst müssen die Feldkubbs fallen, dann der Basiskubb. Wurden die Wurfhölzer geworfen, werden sie gemeinsam für die nächste Runde eingesammelt. Sieger ist, wer als erstes seine Kubbkette beendet und den König (grünes Quadrat) umwirft. Der Beginner wird durch z.B. Tip-Top oder Papier-Schere-Stein ermittelt.
Hinweise	Die drei Wurfhölzer werden der Fairness wegen nach jeder Wurfrunde unter den Aktiven getauscht (leichte und schwere Hölzer ...)
Weitere Praxis in Trainingseinheit	Die Schwierigkeitsstufe kann durch den Tausch von Feldkubbs in Basiskubbs (bis max. 5 Basiskubbs) erhöht werden.
Quelle	Idee / Erstellung: Patric Hag /Alvaro Huber

## 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