



20 JAHRE

Pétanqueverband Ost e.V.

THÜRINGEN · SACHSEN-ANHALT · SACHSEN Mitglied bei



Fest- und Trainingswochenende am 15./16.04.2023 im Kurpark Schönebeck/Bad Salzelmen

Samstag, 15.04.2023				
9:45 Uhr	Begrüßung durch den/die Präsidenten			
10:00 – 13:00 Uhr	Grundkurs Legen	Grundkurs Schießen	Videoanalyse / theoretischer Bewegungsablauf	Angebot Boulesportabzeichen (BSA)
13:00 – 14:30 Uhr	Mittagsimbiss*			
14:30 – 18:00 Uhr	Fortgeschrittenenkurs Legen	Fortgeschrittenenkurs Schießen	Taktiktraining	Angebot BSA
18:00 – open end	Freies Spiel, Miniturniere und gemütliches Beisammensein im und um das Café Park Idyll (Abendbuffet 20,00 € p.P.)			

Sonntag, 16.04.2023				
10:00 – 13:00 Uhr	Fortgeschrittenenkurs Legen	Fortgeschrittenenkurs Schießen	Videoanalyse / theoretischer Bewegungsablauf	Angebot BSA
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagsimbiss*			
14:00 – 15:00 Uhr		Theorie kompakt	Taktik kompakt	Angebot BSA
15:00 – open end	Freies Spiel und Miniturniere im Park			

Nachfragebedingte Kursänderungen vorbehalten!

*Pro Kurs 7,50€ Unkostenbeitrag, Kompaktkurse 2,50€! BSA-Angebot, Mittagsimbiss und Veranstaltungstränke frei!

Trainer/innen: Stefanie Schwarzbach (Bundestrainerin), Martin Kuball (Bundestrainer), Sylvain Ramon (Trainer / Kaderspieler)

BSA-Prüfer: Heiko Kastner (Schiedsrichter)

Grundkurs Legen	Grundkurs Schießen	Fortgeschrittenen Kurs Legen - Spezialwürfe - Portée / Effetwurf	Fortgeschrittenen Kurs Schießen	Videoanalyse / theoretischer Bewegungsablauf	Taktiktraining
Aufwärmphase - Grundlagen der Legetechniken - Körperhaltung - Bewegungsablauf - Trainingsmethoden	Aufwärmphase - Grundlagen der Schiesstechniken - Körperhaltung - Bewegungsablauf - Trainingsmethoden	Aufwärmphase - Aufbau der Legetechniken - Körperhaltung - Verbesserung Bewegungsablauf - Einsatzmöglichkeiten	Aufwärmphase - Aufbau der Schiesstechniken - Körperhaltung - Verbesserung Bewegungsablauf - Einsatzmöglichkeiten	Analyse der Ist Situation - Hinführung zur optimalen Bewegung - Optimierung des eigenen Bewegungsablaufs	Kugelvorteil gewinnen, verteidigen - Phasen des Spiels - Lösen von Spielsituationen
3 Stunden	3 Stunden	1,5 - 3 Stunden	1,5 - 3 Stunden	3 Stunden	1,5 - 2 Stunden