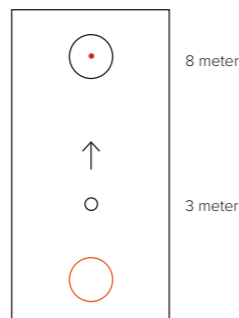


Flade indlæg

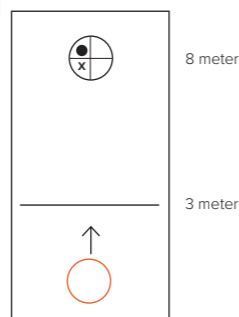
Øvelse 1: Fladt indlæg

1. Tegn en ring
2. Ca. 3 meter foran ringen tegnes en lille cirkel med en diameter på 20 cm
3. Læg grisen på 8 m og tegn en cirkel med en diameter på 1 meter rundt om grisen
4. Målet er nu at kaste sin kugle, så den lander i den lille cirkel og triller ned i målcirklen



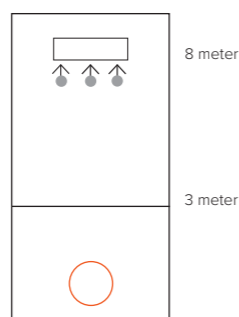
Øvelse 2: Fladt indlæg - foran kugle

1. Tegn en ring
2. 3 meter foran ringen tegnes en streg på tværs af banen.
3. 8 meter fra cirklen tegnes en cirkel med en diameter på 1 meter, som deles op i 4 felter.
4. Læg en kugle i et af de bagerste felter.
5. Målet er nu at kaste sin kugle, så den lander inden strengen og triller ned i feltet foran kuglen



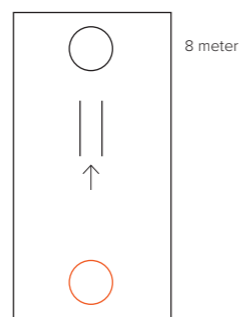
Øvelse 3: Fladt indlæg - indspil

1. Tegn en ring
2. 3 meter foran ringen tegnes en streg på tværs af banen
3. 8 meter fra ringen tegnes en firkant der måler 1m*30cm
4. Læg 3 kugler lige foran firkanten.
5. Målet er nu at lande inden strengen, og spille kuglerne foran firkanten ind i firkanten



Øvelse 4: Fladt indlæg - Retning

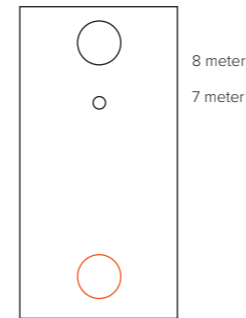
1. Tegn en ring
2. 8 meter fra ringen tegnes en cirkel med en diameter på 1 meter
3. 30 cm foran tegnes 2 streger på 50 cm, med et mellemrum på 30 cm.
4. Målet er nu at trille igennem stregerne og trille ind i cirklen



Høje indlæg

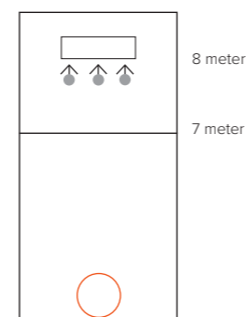
Øvelse 5: Højt indlæg

1. Tegn en ring
2. Ca. 6 - 7 meter foran ringen tegnes en lille cirkel med en diameter på 20 cm
3. Lav en cirkel med 1 meter i diameter på 8 meter.
4. Målet er nu at kaste sin kugle så den lander i den lille cirkel, og riller ned i målcirklen.



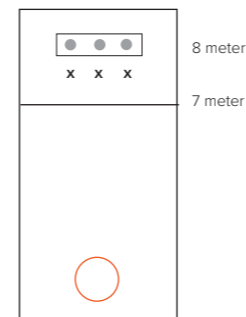
Øvelse 6: Højt indlæg - indspil

1. Tegn en ring
2. 6 - 7 meter foran ringen tegnes en streg på tværs af banen
3. 8 meter fra ringen tegnes en firkant der måler 1m*30cm
4. Læg 3 kugler lige foran firkanten.
5. Målet er nu at lande efter strengen, og spille kuglerne foran firkanten ind i firkanten



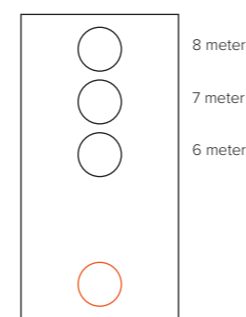
Øvelse 7: Højt indlæg - foran kugle

1. Tegn en ring
2. 6-7 meter foran ringen tegnes en streg på tværs af banen
3. 8 meter fra ringen tegnes en firkant der måler 1m*30cm
4. Læg 3 kugler ind i firkanten.
5. Målet er nu at kaste sin kugle så den lander efter strengen, og triller ned foran en kugle i firkanten



Øvelse 8: Højt indlæg

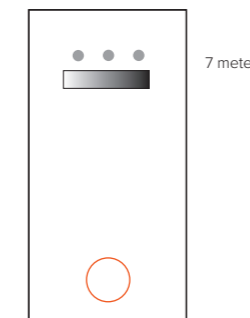
1. Tegn en ring
2. Lav en cirkel med 1 meter i diameter på henholdsvis 6 meter, 7 meter og 8 meter
3. Målet er nu at kaste sin kugle så den lander i cirklen på 7 meter og triller ned og ligger i cirklen på 8 meter
4. Gentag for de andre cirkler
5. Ved cirklen på 6 meter skal man blot få kuglen til at ligge i cirklen



Skud

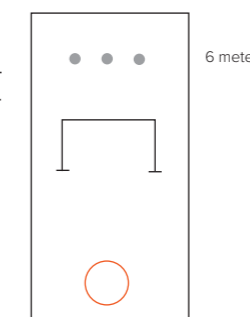
Øvelse 9: Skud

1. Tegn en ring
2. Læg en bjælke på 7 meter
3. Bag ved bjælken lægges 3 kugler (man skal kun lige kunne se hele kuglen fra cirklen)
4. Målet er nu at ramme de 3 kugler, uden at ramme bjælken



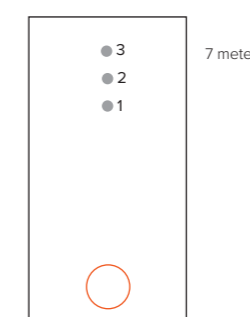
Øvelse 10: Skud

1. Tegn en ring
2. 3 meter foran ringen sættes 2 forhindrenger hvor, man kan binde en snor i mellem
3. Snoren skal være i en højde af mindst 1,5 m
4. Læg 3 kugler på en linje på 6 meter
5. Målet er nu at kaste henover snoren og ramme kuglerne



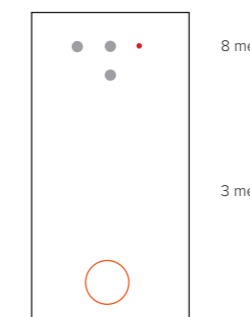
Øvelse 11 - Skud

1. Tegn en ring
2. Læg 3 kugler som vist på tegningen, med ca. 30 cm mellemrum
3. Målet er nu at ramme de 3 kugler én af gangen, uden at man rammer de andre. Start med kugle 1.



Øvelse 12 - Skud

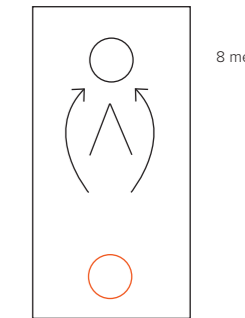
1. Tegn en ring
2. Læg 3 kugler og 1 gris som vist på billedet på 8 meter
3. Målet er nu først at ramme kuglen til venstre, derefter den bagerste kugle og til sidst grisen



Special kast

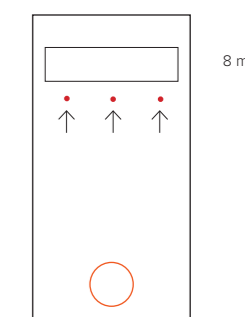
Øvelse 13: Skrue

1. Tegn en ring
2. 8 meter fra ringen tegnes en cirkel med en diameter på 1 meter
3. Tegn 2 streger som vist på billedet
4. Målet er nu at kaste sin kugle så den skruer uden om strengen og ind i cirklen



Øvelse 14 Griseflyt

1. Tegn en ring
2. 8 meter fra ringen tegnes en firkant der måler 1m*30cm
3. Læg 3 grise lige foran firkanten
4. Målet er nu at flytte grisene ind i firkanten



Øvelse 15: indlæg til sidelinje

1. Tegn en ring
2. Lav en firkant på 25x25 cm der støder op til en af sidelinjerne
3. Lav en firkant på 50x50 cm omkring den første firkant
4. Lav en firkant på 1x1 meter omkring de 2 første firkanter
5. Målet er nu at komme så tæt på sidelinjen uden at komme over linjen. Der gives 3 point hvis kuglen ligger i den inderste firkant. Der gives 2 point hvis den igger i den midterste firkant. Der gives 1 point, hvis den ligger i den yderste firkant.

