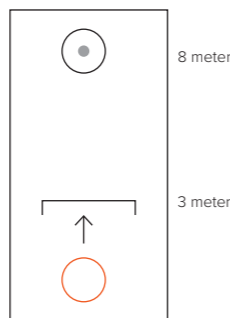


## Flade indlæg

### Øvelse 1 – Fladt indlæg

1. Tegn en ring.
2. 3 meter foran ringen sættes 2 forhindringer hvor man kan binde en snor i mellem.
3. Snoren skal være i en højde af 20 cm
4. Læg grisen på ca. 8 meter og tegn en cirkel med en diameter på 1 meter rundt om grisen.
5. Målet er nu at kaste sin kugle så den triller under snoren og ind i målcirklen.



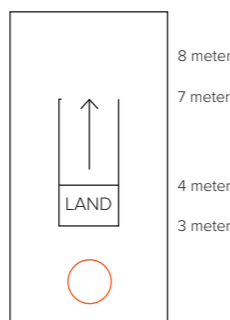
### Øvelse 2 – Fladt indlæg

1. Tegn en ring.
2. Lav 4 linjer som vist på tegningen.
3. målet er nu at lande mellem de 2 første linjer, og trille ned og ligge mellem de 2 bageste linjer.



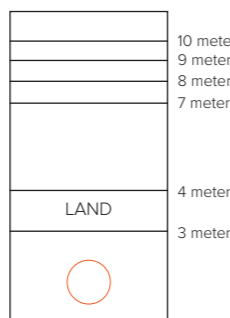
### Øvelse 3 – Fladt indlæg

1. Tegn en ring.
2. Lav 2 linjer på tværs af banen med 30 – 50 cm mellemrum som vist på tegningen.
3. Målet er nu at trille hele vejen ned for enden af de 2 linjer, uden at krydse linjerne.



### Øvelse 4 – Fladt indlæg

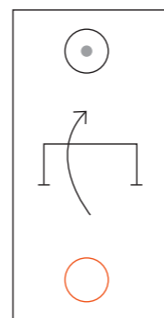
1. Tegn en ring.
2. Lav 6 linjer som vist på tegningen.
3. Målet er nu at lande i mellem de 2 første linjer og forsøge at få 1 kugle ind i hvert felt.



## Høje indlæg

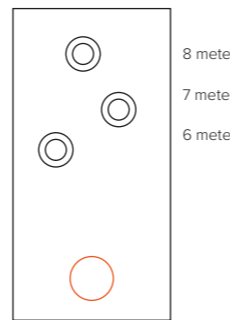
### Øvelse 5 – Højt indlæg

1. Tegn en ring.
2. 3 meter foran ringen sættes 2 forhindringer hvor man kan binde en snor i mellem.
3. Snoren skal være i en højde af mindst 1,5 meter gerne højere.
4. Læg grisen på ca. 8 meter og tegn en cirkel på med en diameter på 1 meter rundt om grisen.
5. Målet er nu at kaste sin kugle over snoren og ind i målcirklen.



### Øvelse 6 – Højt indlæg

1. Tegn en ring.
2. Placer 3 bildæk på henholdsvis 6 meter, 7 meter og 8 meter.
3. Målet er nu kaste sin kugle så den lander skiftevis i de forskellige dæk.



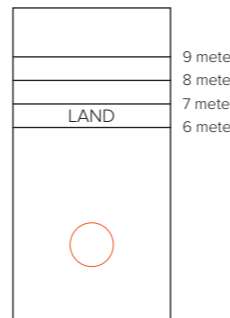
### Øvelse 7 – Højt indlæg

1. Tegn en ring.
2. Lav 4 linjer som vist på tegningen.
3. Målet er nu at lande mellem de 2 første linjer, og stoppe mellem de 2 bageste linjer.



### Øvelse 8 – Højt indlæg

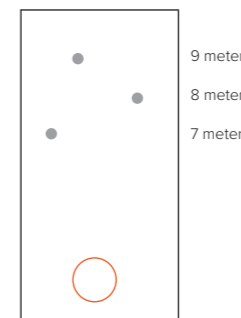
1. Tegn en ring.
2. Lav 6 linjer som vist på tegningen.
3. Målet er nu at lande i mellem de 2 første linjer og forsøge at få 1 kugle ind i hvert felt.



## Skud

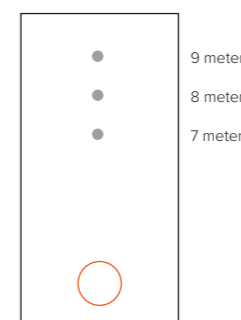
### Øvelse 9 – Skud

1. Tegn en ring.
2. Læg 3 kugler som vist på tegningen.
3. Målet er nu at ramme de 3 de kugler, start med den foreste.



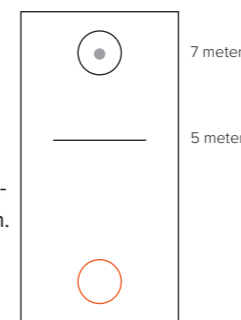
### Øvelse 10 – Skud

1. Tegn en ring.
2. Læg 3 kugler som vist på tegningen.
3. Målet er nu at ramme de 3 kugler, start med den bageste.



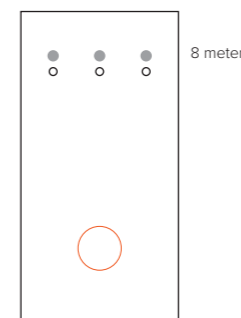
### Øvelse 11 – Skud

1. Tegn en ring.
2. Læg en kugle på 7 meter og tegn en cirkel med en diameter på 1 meter rundt om kuglen.
3. tegn en linje 2 meter foran kuglen.
4. Mål er nu at lande før linden og trille ned og flytte kuglen ud af ringen.



### Øvelse 12 – Skud

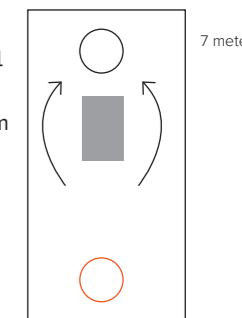
1. Tegn en ring.
2. Læg 3 kugler som vist på tegningen.
3. 10 cm foran kuglerne tegnes en lille cirkel.
4. Målet er nu at kaste sin kugler så de har nedslag i cirklerne foran kuglerne.



## Special kast

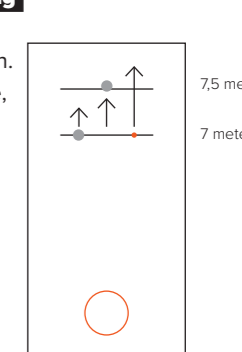
### Øvelse 13 – Skrue

1. Tegn en ring.
2. 7 meter fra ringen tegnes en cirkel med en diameter på 1 meter.
3. Foran ringen tegnes en firkant som vist på billedet.
4. Målet er nu at skrue uden om firkanten, så kuglen kommer ind i cirklen. Kuglerne må ikke trille igennem firkanten.



### Øvelse 14 – Indspil, oplæg, flytning

1. Tegn en ring.
2. Tegn 2 linjer som vist på tegningen.
3. Lig nu 1 kugle på den forreste linje, 1 kugle på den bageste linje og 1 gris på den forreste linje.
4. Målet er nu med din første kugle at skubbe den forreste kugle ind mellem de 2 linjer.
5. Målet med din næste kugle er at lægge en kugle op på den kugle der ligger bagerst.
6. Målet med den sidste kugle er at flytte grisen længere væk end den bageste linje.



### Øvelse 15 – Indlæg til baglinje

1. Tegn en ring.
2. Lav en firkant på 25x25 cm der støder op til baglinjen.
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 baglinjen uden at komme over baglinjen. Der gives 3 point hvis kuglen ligger i den inderste firkant. Der gives 2 point hvis den ligger i den midterste firkant. Der gives 1 point hvis den ligger i den yderste firkant.

