



LuigiAix - Pétanque-Training

Die Zweite trifft ! (Tireur-Spezialkurs) Bewegungsablauf perfektionieren – Trefferquote erhöhen

Termine:	Zwei Samstage (15.11.2014 und 29.11.2014) jeweils von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort:	Boulehalle Aachen-Lichtenbusch B-4731 Lichtenbusch, Raerener Str. 42 Die Boulehalle Aachen-Lichtenbusch bietet gute und preiswerte Verpflegung, die bitte auch dort angenommen und nicht mitgebracht werden sollte!
Teilnehmer/-innen:	Der Kurs wendet sich <u>ausschließlich</u> an Teilnehmer/-innen der Tireur-Kurse „Wir haben den Bogen raus“. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwölf begrenzt. Ziel des Kurses ist es, die Voraussetzungen für eine Trefferquote in Richtung von 50 %, gerne auch mehr, zu erarbeiten.
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none">→ Perfektionieren des (körperlichen) Bewegungsablaufs→ Komplettieren des Bewegungsablaufs um mentale Faktoren (Konzentration, Wahrnehmung, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Entspannung, Fokussierung, . . .)→ Video-Feedback¹→ Variationen der Technik (tir devant, tir a la rafle)→ Evaluation der eigenen Leistungsfähigkeit→ Wettkampfnaher Übungsaufgaben→ Die Tireurposition im Doublette und im Triplette→ Nebenbei: Legen für Tireure→ Individueller Trainingsplan in Richtung 50 % und mehr→ . . . und natürlich viel Spaß am Spiel!
Teilnahmegebühr:	pro Teilnehmer 75,00 € (In der Teilnahmegebühr ist die Hallengebühr enthalten.)
Anmeldung:	Per Mail an: anmeldung@luigiaix.de Anmeldeschluss: 30.09.2014 Die Anmeldungen werden per Mail bestätigt. Die Rechnung über die Teilnahmegebühr wird mit verschickt. Die Anmeldung ist nach Zahlungseingang abgeschlossen.
Trainer:	Ludger Roloff, C-Trainer Leistungssport Pétanque www.luigiaix.de
	¹ Video-Feedback sind kurz bearbeitete Zeitlupenaufnahmen, die den Teilnehmern zum Download zur Verfügung gestellt werden.