



LuigiAix – Boule Pétanque Training

Ludger Roloff – www.luigiaix.de

„Die Zweite trifft“

(Es darf natürlich auch gerne die Erste sein.)

Intensivkurs (6 TN) Technik Tirer

| | |
|---------------------------|---|
| Termin: | Sonntag, 04.02.2024 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 an Spielerinnen und Spieler, die intensiv an ihrer Schusstechnik arbeiten wollen. Ein schon gefestigter Bewegungsablauf wäre gut, ist aber keine strenge Bedingung. Mit dem Kurstitel sind zwei Bedeutungen verbunden: 1. die notwendige Korrektur, um nach einem Fehlschuss zu treffen; 2. das Erreichen einer Trefferquote von 50 Prozent (und auch hier gerne mehr). Die Teilnehmerzahl ist auf sechs festgelegt. |
| Inhalte: | Der Kurs beginnt mit Bestandsaufnahme und Fehleranalyse. Dazu wird auch Video-Feedback eingesetzt. Es folgt die individuelle Bearbeitung und Erweiterung des Bewegungsablaufs hin zu einer Ausführungsroutine. Dazu werden insbesondere Elemente des mentalen Trainings genutzt. In einer weiteren Trainingssequenz werden Übungen aus der Neuroathletik genutzt, um Hirnareale gezielt anzusprechen, so dass eine verbesserte Bewegungsausführung unterstützt wird. Zum Abschluss wird ein Leistungstest durchgeführt und der Transfer in das persönliche Training zu Hause besprochen. |
| Teilnahmegebühr: | 90,00 € (Nicht-Verbandsangehörige BPV NRW) 81,00 € (Verbandsangehörige BPV NRW) (Jeweils 10 % Rabatt auf den Grundpreis (Nicht Verbandsangehörige) für „Frühbucher“ und „Wiederholungstäter“) (In der Teilnahmegebühr ist die Hallengebühr enthalten.) |
| Anmeldung: | Anmeldeschluss: 05.01.2024 Bitte das entsprechende Anmeldeformular nutzen: Verbandsangehörige / Nicht-Verbandsangehörige Die Anmeldungen werden per Mail bestätigt. Die Rechnung über die Teilnahmegebühr wird nach dem Termin des Anmeldeschlusses per Mail verschickt und ist bitte vor Kursbeginn zu überweisen. |
| Trainer: | Ludger Roloff, B-Trainer Leistungssport Pétanque www.luigiaix.de |