



Abteilung Petanque

Hallen-Training Petanque

**16. Januar - 27. März 2025,
jeden Donnerstag von 16-17 Uhr,
Turnhalle, Kreuzgrundschule**

Als zusätzliches Trainingsangebot zum Outdoor-Training im Westpark, biete ich in den kalten Monaten ab dem kommenden **Donnerstag, den 16. Januar bis 27. März Petanque-Training in der Halle** an. Das Training findet donnerstags von 16-17 Uhr in der Turnhalle der Kreuzgrundschule statt. Die Trainingsgruppe möchte ich auch hier auf **8 Teilnehmer begrenzen**, da ansonsten keine sinnvolle Durchführung und Kontrolle der Übungen möglich ist. Daher bitte ich auch hier um **Anmeldungen zum Training** über meine Mobilfunknummer als **Whatsapp-Nachricht unter 015734289345**. Ich bin dann auch in der Lage, eine Whatsapp-Gruppe „Training-Halle“ zu bilden, so dass dort ein kurzer Kommunikationsweg möglich ist, ob das Training stattfindet.

Zum Training:

Auch in der Halle lässt sich ein sinnvolles Training der Beweglichkeit und Koordination zur Schulung des Bewegungsablaufes beim Legen und Schießen sehr gut trainieren. Natürlich trainieren wir dann nicht mit Stahlkugeln, sondern mit **Boccia-Kugeln und Stoffbällen**, die dafür extra von den Entwicklern des **Praxisleitfadens Boule** gefertigt wurden. Damit lassen sich Wurftechniken auch sehr gut trainieren, ohne dafür Stahlkugeln zu benutzen. **Die Schulung der Bewegung, den Arm sauber als Pendel zu nutzen, den Armschwung und die Handöffnung zu koordinieren und auf unterschiedliche Entfernungen zu legen oder zu schießen**, lässt sich in der Halle ebenso gut trainieren wie Outdoor. Und um den Spaß am Training zu erhöhen, darf auch eine Einlage **Wikinger-Schach** nicht fehlen, denn die Auge-Hand-Koordination ist beim Wikinger-Schach nicht sehr viel anders als beim Petanque. Ich bin sicher, dass dieses Training sinnvoll ist und auch noch Spaß macht, zumal es doch an einem wärmeren und wetterfesten Ort stattfindet. Also kommt, soweit es Eure Zeit erlaubt!

Trainingsort und -zeit:

Turnhalle der Kreuzgrundschule, Kreuzstraße 145,
donnerstags, von 16. Januar bis 27. März 2025, 16-17 Uhr

Dr. Volker Schlepütz,
Abteilungsleiter und Sportwart der Abteilung Petanque, PTSV Dortmund e.V. 1926