



DARTFÜCHSE

AUFWÄRMROUTINE

DIE ERSTEN 30 PFEILE

3 aufs Bullseye

3 x 3 Darts auf T20

3 x 3 Darts auf T19

3 x 3 Darts auf D20, D10 und D5
(oder D16, D8, D4)

ROUND THE WORLD (by JOHN PART)

(wenn Ziel getroffen, zur nächsten Zahl weitergehen)

LEVEL 1 (BEGINNER)

RTW FAT

Der Reihe nach von 1-20 große Felder zählen), dann BULL !

RTW SKINNY

Der Reihe nach von 1-20 kleine Felder treffen (Pizzastück), dann BULL !

LEVEL 2 (ADVANCED)

RTW DOUBLE

Der Reihe nach alle Doppelfelder von 1 - 20 treffen, dann BULL !

RTW TRIPLE

Der Reihe nach alle Triplefelder von 1 - 20 treffen, dann BULL !

50 OUT ! (by Ralf Galke)

Lösche mit max. 3 Darts 50 Punkte double out, wobei der erste Dart auf's Bull gezielt wird !!
Triffst Du direkt Bullseye = Geschafft ! Wenn nicht, stelle auf Doppel (wenn nötig) und lösche.
Nach 3 erfolgreichen „50 out mit max. 3 Darts“ ist die Aufwärmroutine beendet.

50 OUT - Bull, Single, Double

GESCHAFFT !

○

GESCHAFFT !

○

GESCHAFFT !

○

VIEL FREUDE BEIM TRAINING. GAME ON !