

# WARMUP ROUTINE

(entwickelt vom Fuchse Coach)



Die Fuchse kombinieren mit diesem Spiel ihre Treffsicherheit im Scoring und auf den Doubles - zwischendurch gibt es ein kleines Rechenspiel um die Gehirnzellen auf Trab zu halten - idealerweise als Battle am Board zwischen zwei Füchsen ausgetragen. Die Übung geht über 10 Runden.

**Wer hat am Ende mehr Punkte auf dem Konto ?**

## SPIEL A - PUNKTE SAMMELN

Erster Dart der Aufnahme muss auf die 20, Zweiter auf die 19 und Dritter auf die 18 geworfen werden, dabei zählt jedes **Single = 1 Punkt und jedes Triple 3 Punkte** - Doppel zählt nichts im Spiel A. Triffst du ein anderes Feld als das Aktuelle, gibt es pro Dart einen Minuspunkt ! Triffst du gar keine Zahl, das Surround oder gar die Wand, ziehe dir 3 Punkte für diesen Dart ab !! Maximale Plus-Punktzahl pro Runde also 9 - trage den Wert pro Runde in die Tabelle und addiere alle zusammen, bevor Spiel B startet. **Wieviel Punkte hast du nach 10 Runden auf deinem Konto (plus oder minus) ?**

## SPIEL B - KLEINE FINISHES

Checke die angegebenen Finishes der jeweiligen Runde mit max. 3 Darts auf Double out. **Schaffst du es schreibe dir drei Punkte für das jeweilige Finish gut.** Schaffst du es nicht, notiere -1 (minus) für diese Runde ! **Wieviel Punkte hast du nach 10 Runden auf deinem Konto (plus oder minus) ?**

## SPIEL C - DOPPEL CHECKEN

Triff das jeweilige Doppel in der angegebenen Reihenfolge (1-10) mit einer Aufnahme. **Triffst du es, schreibe dir für jeden Treffer einen Punkt gut.** **Achtung :** Von außen annähern - neutrale Zone ohne Punktabzug ! Triffst du eine ganze Zahl (egal mit welchem Dart) ist die Runde vorbei und du musst dir für dieses Doppel „minus 1“ notieren - auch wenn du vorher zwei Treffer im Doppel hattest ! **Wieviel Punkte hast du nach 10 Runden auf deinem Konto (plus oder minus) ?**

**Rechne die Gesamtsumme aus Spiel A B und C zusammen.**

Name Spieler 1 :

---

Name Spieler 2 :

---



AUFNAHME	SPIEL A		SPIEL B		SPIEL C	
SPIELER ->	1	2	1	2	1	2
RUNDE 1			45	45	D20	D20
RUNDE 2			48	48	D18	D18
RUNDE 3			54	54	D16	D16
RUNDE 4			60	60	D14	D14
RUNDE 5			64	64	D12	D12
RUNDE 6			72	72	D10	D10
RUNDE 7			75	75	D8	D8
RUNDE 8			83	83	D4	D4
RUNDE 9			89	89	D2	D2
RUNDE 10			91	91	D1	D1
SUMME						

**GESAMTSUMME A + B + C**      **SPIELER 1 :** \_\_\_\_\_ **SPIELER 2:** \_\_\_\_\_

**KURZFASSUNG:**

**SPIEL A : PUNKTE SAMMELN** 1. Dart auf 20, 2.Dart auf 19, Dritter Dart auf 18 - Single Feld = 1 Punkt, Triple = 3 Punkte, Doppel zählen nicht, also max 9 Plus Punkte pro Aufnahme, falsche Zahl getroffen : -1 Punkt, Rand/Surround/Wand getroffen -3 Punkte. 10 Runden spielen, Summe addieren

**SPIEL B : KLEINE FINISHES** Runde 1 - 10 spielen. Mit einer Aufnahme gecheckt = 3 Pkt sonst -1 Punkt. 10 Runden spielen, Summe addieren

**SPIEL C : DOUBLES CHECKEN** jeder Treffer = 1 Punkt, also max 3 Punkte pro Doppel, außerhalb = neutrale Zone. Bei Treffer im Zahlenfeld ist die Aufnahme direkt vorbei und -1Punkt notieren - auch wenn du vorher zwei Doppeltreffer hattest !