

Die FUCHS Aufwärmroutine.



DARTFÜCHSE

FOKUS - ROUTINE - KONSTANZ - BESSER DARTEN

1 5 x 50 OUT

Spiele 50 Punkte insgesamt fünfmal nach dem folgenden Muster. Du hast pro Versuch maximal drei Darts Zeit.

1 Erster Dart auf Bullseye



Wichtig:

Der erste Dart wird in Richtung Bullseye gezielt.

2 Was passiert?



Direkt Bull (50)

Du hast direkt einen Punkt.



Single Bull (25)

Du hast 25 Rest und musst diese mit den letzten zwei Darts über **Doppel Out** löschen. (Bsp. S9 D8 oder S17 D4)

3 Andere Zahl?



Triffst du mit dem ersten Dart eine andere Zahl, hast du die **Restsumme** mit deinen zwei Darts in der Hand über **Doppel Out** zu löschen.

2 Danach die Checkouts

Schaffst du 50 OUT mit drei Darts nach diesem Muster **fünfmal**, checke jeweils einmal die folgenden Finishes mit maximal drei Darts – nach deinen Vorstellungen:

60 OUT



Bspw. 20 - D20

65 OUT



Bspw. SB - D20

70 OUT



Bspw. T18 - D8

75 OUT



Bspw. T17 - D12

80 OUT



Tops Tops ?



**AUFWÄRMEN WIE EIN FUCHS.
SPIELEN WIE EIN TEAM.**

- ☒ BESSERE FOKUSSIERUNG
- ☒ SICHERERE CHECKOUTS
- ☒ MEHR KONSTANZ
- ☒ STÄRKER IM MATCH