

Kegeln das 1x1

Teil 3: Wurfablauf und Richtlinien



**Informationen
zum Kegelsport**

Quelle: SSKV Lehrschrift

WURFABLAUF

1. Wurfvorbereitung

2. Kugelfassen

3. Stand

4. Schwingen

5. Laufen

6. Ausfallschritt

7. Kugelabgabe

8. Wurfabschluss

RICHTLINIEN ÜBER DEN ABLAUF EINES WURFES FÜR RECHTSHÄNDER

WURFABLAUF	BESCHREIBUNG
1. Wurfvorbereitung	<ul style="list-style-type: none">- Leichte Uebungen für die Lockerung der Muskulatur machen.- Satz anzeichnen.- Stand anzeichnen. Der Stand soll immer vor dem ersten Wurf angezeichnet werden, damit man bei einer Standkorrektur einen Anhaltspunkt hat. Der Stand soll möglichst so gewählt werden, dass man mit der Kugel geradlinig über den Satz in die gewünschte Gasse zeigt.- Kugelgriff reinigen.- Hände trocknen. Das gilt auch nach weiteren Würfen, damit man die Kugel gut im Griff hat.
2. Kugelfassen	<ul style="list-style-type: none">- Kugelgriff nach oben richten, damit man die Kugel gut fassen kann.- Kugel mit allen Fingern fassen.- Kugel erst fassen, wenn die Kegel oben sind.- Einmal gefasste Kugel soll nicht mehr losgelassen werden.- Muss unterbrochen werden, so ist die Kugel wieder in den Kugelrücklauf zurück zulegen und nicht auf den Fussboden.
3. Stand	<ul style="list-style-type: none">- Stand von hinten angehen.- Fussspitzen auf gleicher Höhe stellen.- Leichte Grätschstellung.- Körperfront Richtung Gasse.- Körperhaltung leicht nach vorne geneigt.- Kugelgriffstellung beachten, 45 ° ausdrehen.- Auf den Wurfablauf konzentrieren.

4. Schwingen

- Kurz anschwingen nach vorn oder hinten.
- Tempo bestimmen mit mehr oder weniger starkem schwingen.
- Es soll nicht mehr als 2x geschwungen werden.
- Geradlinig auf den Satz zu schwingen.
- Körper nicht zu stark verdrehen.
- Schwungarm gestreckt halten. Die Kugel soll am Arm pendeln.
- Kugelgriffstellung einhalten. 45 ° ausdrehen.
- Blick auf Satz.

5. Laufen für Anlaufkegler

- Lauf soll harmonisch sein, nicht verkrampft.
- Geradlinig laufen.
- Dreierschritt, der erste Schritt erfolgt mit dem linken Fuss und soll nur kurz sein.
Der zweite Schritt mit dem rechten Fuss soll etwas länger sein. Der dritte Schritt links ist der Ausfallschritt.
- Zweierschritt, der erste Schritt erfolgt mit dem rechten Fuss, der Zweite links ist der Ausfallschritt.
- Kugelgriffstellung einhalten. 45 ° ausdrehen.

6. Ausfallschritt

- Ausfallschritt erst machen, wenn die Kugel hinten den höchsten Punkt erreicht hat.
- Mit dem Oberkörper hoch bleiben.
- Achsel nicht fallen lassen.
- Langer und gerade nach vorne gehender Ausfallschritt.
- Kugel geradlinig auf den Satz zu führen.
- Wurfarm gestreckt halten.
- Kugelgriffstellung einhalten. 45 ° ausdrehen.

7. Kugelabgabe

- Die Kugelabgabe soll aus dem vorhergehenden Schwung kommen und nicht mit Kraft gestossen werden.
- Kugel so lange wie möglich führen.
- Mit der Wurfhand auf den Satz zeigen.
- Der Körper soll gestreckt sein.
- Erst im letzten Moment vor dem Loslassen der Kugel eine Handdrehung von 45 ° nach links machen.
- Die Kugel muss auf dem Satzladen abgegeben werden.
- Der Wurfarm soll nach der Kugelabgabe ruhig nach oben gehen.

8. Wurfabschluss

- Nicht in verkrampfter Stellung stehen bleiben.
- Eventuell Nachschritt machen.
- Keine Kapriolen machen, ruhig stehen bleiben.
- Der Kugel nachsehen bis die Kegel gefallen sind. Auch bei einem schlechten Wurf.
- Eventuelle Überlegungen machen, was bei einem Fehlwurf falsch war.

9. Allgemeines

- Der ganze Wurfablauf soll ruhig und konzentriert vor sich gehen.
- Auch ein Trainer soll sich ruhig verhalten und auf die gemachten Fehler eingehen.

Bemerkungen zum Wurfablauf

Da im ganzen Wurfablauf doch ziemlich viele Bewegungen und Abläufe enthalten sind, die für den Kegler selber nur schwer zu merken und zu korrigieren sind benötigt er einen Kameraden (Trainer) der die Fehler erkennt und versucht die richtigen Korrekturen anzubringen.

Dass Korrekturen nicht beim ersten Mal gelingen, weiss glaube ich jeder, darum muss das Zusammenspiel "Kegler-Trainer" längere Zeit angewendet und immer wiederholt werden, bis mit der Zeit eine Wurf-Automatisierung eintritt.

Das ist speziell bei einem Anfänger sehr wichtig, so können Fehler am Anfang eliminiert werden, bevor eine Automatisierung eintritt.

Wie schwer es später wird einen Kegler zu korrigieren, erleben wir ja immer wieder.

Haltet ein Anfänger diese Richtlinien ein, gewährleistet dies, dass er schneller zu guten Resultaten kommt, was ja jedem Sportkegler sein Ziel ist.