



## Das etwas andere Bowling-Training

BC Los Diablos, Jörg Hahn, [j.hahn@bc-losdiablos.de](mailto:j.hahn@bc-losdiablos.de)

September 2015

Willkommen zu einem kurzen Einblick in eine Trainingseinheit bei Los Diablos.

Wir trainieren Dienstags und Mittwochs von 17:00 – 19:00 in Berlin-Mariendorf bei Insel Bowling. Interessierte am Bowling-Sport sind bei unserem Training immer gern gesehen – ob als Zuschauer oder als aktive Teilnehmer.

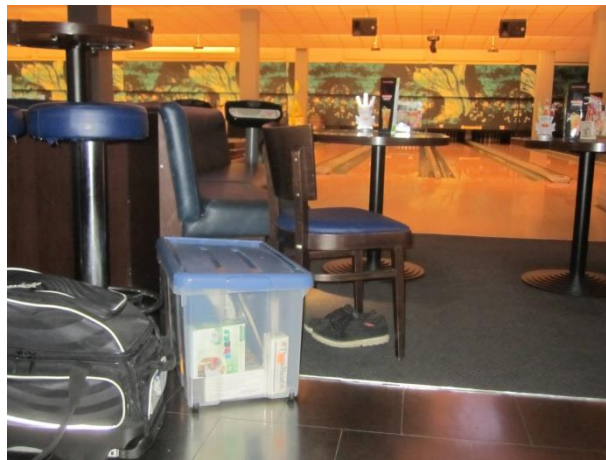
So oder so ähnlich wie nachfolgend skizziert, laufen unsere Trainingseinheiten ab. Der Anteil an individuellen Übungen und Übungsaufgaben variiert naturgemäß. Und auch wenn die folgenden Darstellungen sich auf einen eher artfremden Aspekt konzentrieren - ja, wir sind ein Bowling-Club! Und zwar einer, der vorrangig jugendliche Mitglieder (7 bis 23 Jahre) hat, die in sehr unterschiedliche Leistungsstufen einzuordnen sind. Von absoluten Anfängern über Landeskaderspieler und -spielerinnen bis zu erfolgreichen Teilnehmern an Deutschen Meisterschaften; es ist eine wilde Mischung aus sportlich ambitionierten Mitgliedern, Freizeitspielern, Kindern mit Erstkontakt zu regelmäßigem Training bis hin zu solchen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen.

Es ergibt sich von selbst, dass bei einer solchen Mischung der Trainingsgruppe Bowling-Spiele mit Turniercharakter (einzeln oder in Mannschaften) nur sehr selten Gegenstand unserer Trainingseinheiten sind. Für diese Wettkampferfahrung melden wir unsere Mitglieder statt dessen möglichst früh zu den Meisterschaften des BBV und wir fahren traditionell als Gruppe zum jährlichen Jugendturnier nach St. Pauli (Hamburg). Im Training geht es uns darum, jede/n Einzelne/n in ihrer/seiner Gesamtentwicklung voranzubringen und so erfolgreiche Wettkampfspieler auszubilden bzw. vorzubereiten. Dazu gehören neben bowlingsport-spezifischen Techniken auch Elemente, die bislang bei nur wenigen Bowlingsportlern in Berlin als Bowling-Training wahrgenommen oder erkannt werden.

Bereits das Warmspielen und Austesten der Bahnbedingungen steht bei uns hinten an. Alles beginnt mit leichter Aufwärmgymnastik. Das ist Gesetz in nahezu jedem Sport, und so haben wir diesen Trainingsstart natürlich auch für unseren Bowlingsport eingeführt. Erst wenn die Muskulatur gut durchblutet und die Gelenke geschmeidig sind, geht es auf die Bahn. Unsinn? Beim Bowling strengen wir uns nicht so an, dass wir Schwitzen? Na ja, vielleicht machen wir das Aufwärmen gerade deswegen. Die Gefahren von Verletzungen, denen das Aufwärmen vorbeugen soll, finden wir jedenfalls im Bowling wie in allen anderen Sportarten gleichermaßen. Dabei sind die ersten Bewegungen auf der Bahn besonders betroffen. Man wünscht es Niemandem, aber passiert ist es bestimmt jedem schon: Ein blinder Fleck im sonst glatten Anlaufbereich, ein abruptes Stoppen in der Bewegung auf einem Fuß, gefolgt von einem schneller Schritt zur Stabilisierung oder gar von einem Umknicken. Ohne Vorbereitung des Körpers ist eine Verletzung vorprogrammiert.

Nach ein bis zwei Bowling-Spielen, wenden wir uns dem „unbekannten“ Trainingsgerät zu und führen mit diesem, je nach aktuellem Trainingsschwerpunkt, Übungen zur Gleichgewichtsverbesserung, Körperstabilisierung, Auge-Hand-Koordination und zur Bewegungskoordination wie auch in eingeschränktem Maße zum gezielten Kraftaufbau durch. Um grundlegend neue Dinge zu lernen oder auch ihre Hintergründe zu erkennen, muss man aus den bekannten Mustern und automatisierten Bewegungen ausbrechen. Nur so entsteht die Bereitschaft, sich auch wirklich auf Neues einzulassen. Andernfalls heißt es: Warum soll ich mich ändern? Ja, warum nach einem Strike? Weil unser Ziel im Bowling nicht dieser eine Strike ist, sondern eine dauerhafte Weiterentwicklung hin zu einem hohen Niveau der eigenen Leistung – und zwar bewusst und reproduzierbar.

Die Kiste, die ich dazu zu jedem Training anschleppe, ist inzwischen allen kleinen und großen Teufelchen bekannt.



Sie mag unterschiedlich gefüllt sein, enthält aber immer einige Grundelemente die häufig und in verschiedensten Übungen zum Einsatz kommen. Verschiedene Bälle, ein farbiges Seil, ein Kippelbrett, ein Sitzkissen, Theraband-Übungsbänder und –Stäbe, Basecaps, ... Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ein Trampolin und ein Schwimmbecken auch noch darin sein.



Alle diese Objekte finden auch in Erholungsphasen oder einfach als Unterbrechung des Bowlingspieles Anwendung. Gerade bei den Jüngeren lässt die Konzentration schneller nach, und auch das Interesse am Parkettmuster und den Pins ist nicht von langer Dauer, wenn die Dinger einfach nicht so umfallen wollen, wie der Sportler das eigentlich haben möchte. Da gewinnt der Eine oder die Andere mit Jonglierübungen oder sonstiger Form von „Artistik“ über völlig andere Elemente

wieder Interesse und Trainingsbegeisterung zurück und tut dabei etwas, dass dem eigenen Bowling trotzdem förderlich ist.



Aber zurück zu einigen der Dinge, die wir einsetzen und wozu wir sie ins Spiel bringen:

- Football  
Finger auf die Football-Naht, Wurf mit Rotation des Balles um die Längsachse mittels der Finger – ohne dass der Football aus der Achsenbewegung kippt.  
➔ Saubere Ballabgabe für Reaktivbälle ohne Verziehen der Wurfrichtung
- Tischtennisbälle  
In Kombination mit Plastikbechern im Wurf- und Fangspiel.  
➔ Lockere Ballabgabe und richtiger Winkel des Handgelenkes
- Jonglierbälle  
Zum Jonglieren mit einzelnen, zwei oder vielleicht sogar drei Bällen.  
➔ Hand-Auge-Koordination, konstante Bewegungsabläufe für gleichmäßige Würfe



- Kletterseil  
Als Bodenmarkierung, als Springseil, als Begrenzung, als ....

- ➔ Zielpunktorientierung (einzeln oder für Gruppen), wiederholbare Laufpositionen, Bewegungskoordination, Ausdauer, ...

Rhythmisierter gemeinsamer Anlauf mit langem Schritt über den „Bach“.



Natürlich auch Sprung durch das Drehseil oder Springen im Drehseil.



Oder auch die Orientierung für gemeinsame Koordinations-, Lauf- und Wurfspiele.





- Theraband-Übungsbänder

Abläufe und Bewegungen mit Bändern, die verschiedene Bewegungen einschränken oder Veränderungen sofort spürbar machen.

Das geht soweit, dass wir die Bänder zum Fixieren von Knien und ähnlichen „Fesselspielen“ einsetzen.



- Sitzkissen und Kippelbrett

Jeder der versucht darauf zu stehen, lernt Grenzen kennen, von denen niemand dachte, dass es sie gibt. Dann mit einem Bein, dann mit Ball-Pendel. Wer bleibt nach wieviel Übung stabil?

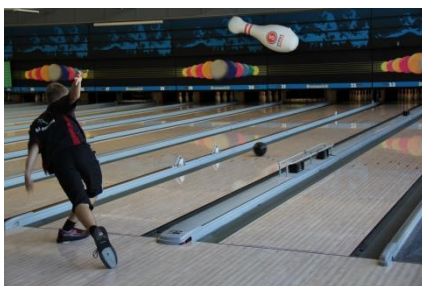
➔ Gleichgewichtssinn, stabiler Stand, Körperbeherrschung und situationsabhängiger Schwerpunktausgleich





Ok, auf die Holzklopfhölzchen, die viele aus dem Musikunterricht kennen, rhythmischen Gesang und Metronom haben wir verzichtet. Die Hallenbetreiber könnten uns bei bekanntermaßen sehr unterschiedlicher musikalischer Begabung denn doch als Störung empfinden und rauswerfen. Also bislang „out of scope“. Aber nach ein wenig Gesangstraining in Vocal-Bands machen wir das vielleicht auch noch...

Neben derart gewöhnungsbedürftigen Trainingsmethoden nutzen wir aber möglichst jedes technische Hilfsmittel, um das Training abwechslungsreich und interessant zu gestalten und unsere Bowlingtechnik zu optimieren sowie die besonderen Bewegungsabläufe zu analysieren, um Potentiale zu erkennen und auszubauen. Videoaufzeichnungen sind z.B. immer zur Hand. Erst diese Woche haben wir das C.A.T.S.-System im Bowlplay Tegel genutzt, das ich, neben einigen Trainern und Betreuern anderer Clubs in Berlin, mieten und bedienen darf. Spannend zu sehen, wie absolute Short-Ölung gegen Long-Ölungen und verschiedene Ratio im Ölbild von den Spieler(inne)n aufgenommen und gemeistert werden. Wurfkonstanz ist nun einmal das A und O im Bowling.



Was im Management der PDCA (Plan-Do-Check-Act) Zyklus ist, ist für jede Form von sportlichem Engagement und bewegungstechnischen Abläufen die beliebig drehbare Formel:

*oft*



Die Reihenfolge ist fest, aber den Startpunkt dieses Zirkels bestimmt jeder selbst.

Und so steht bei uns immer, auch bei spezifischen Trainingseinheiten, der Spaß am Bowling und im Training im Vordergrund ! Wir kommen gerne, wir werden gut. Probiert es doch auch. Es macht echt Spass.



Und wer das alles fundierter wünscht als hier möglich, der kommt einfach mal unser Training oder das Training beim BSV Berlin 2012 e.V. mit Jens Ulmann besuchen.