



## Trainings- und Wettkampfordnung

Wir führen Training durch, um für jedes einzelne Mitglied eine optimale Entwicklung, gekoppelt mit sportlichen Erfolgen, herbeizuführen.

Dazu planen wir für jede/n einzelne/n Teilnehmer:in ausgerichtet auf individuelle Ziele und Termine. Methodisch, systematisch bauen wir die einzelnen Trainingseinheiten aufeinander auf und legen dabei Wert auf angemessene Lernzeiten und Regenerationsphasen.

Entsprechend sind ein paar wenige Grundsätze für das Training – wie auch für Wettkämpfe – notwendig und von allen Teilnehmer:innen einzuhalten.

### Trainingsklima

1. Es gibt keine doofen Fragen.
2. Fehler machen ist Bestandteil des Lernprozesses.
3. Sachliche Kritik ist immer willkommen, emotionale Kritik ist unangebracht.
4. Jede/r darf ausreden.
5. Es gibt nicht nur schwarz/weiß bzw. richtig/falsch, sondern viele Grautöne.
6. Sport und Training sollen kein Drill sein, sondern Spaß machen.
7. Es ist niemand verpflichtet am Training teilzunehmen.
8. Man kann nicht jeden Tag gleich gut drauf sein. Das kennt Jede/r. Verletzungen, Stress, Konzentrationsprobleme sollen daher mit den/der Betreuer:innen direkt angesprochen werden.
9. Moderne Trainingsmethoden, z. B. Life Kinetik Elemente, Variationsreichtum, etc., sollen neben positiven Effekten für die Bowling-Leistungen auch eine allgemeinsportliche Entwicklung sicherstellen. Dabei stehen koordinative Fähigkeiten für unseren Präzisionssport im Vordergrund, aber auch Kraftausdauer und Kraft werden nicht vernachlässigt.
10. Theorieanteile im Training sind Grundlage zur Leistungssteigerung.

### Erscheinungsbild - Kleidung

Wir üben einen Sport aus, denn wir betreiben Bowling als Sport. Entsprechend wird für das Training geeignete

#### **Sportkleidung vorausgesetzt! <sup>1</sup>**

Wir sind im Training (und in Wettkämpfen) eine Einheit des BC Los Diablos, und als solche sollen wir auch zu erkennen sein, d. h.,

#### **Vereinstrikot ist Pflicht! <sup>2</sup>**

Insbesondere sind (als potentielle Unfallrisiken) **Hüte, Mützen, Schals, befüllte Hosentaschen, etc. untersagt.** Weiterhin sind die laut DBU Sportordnung **ausdrücklich verbotenen Jeans** unerwünscht.

Im Gegensatz zum Wettkampf ist im Training die Farbwahl jeder/m freigestellt.

---

<sup>1</sup> Verstoß gegen diese Regel führt dazu, dass die Trainingsteilnahme im jeweiligen Termin auf Theorie-Teile eingeschränkt wird.

<sup>2</sup> Nichterfüllung dieser Regel wird durch Auferlegung von Aufgaben in der betreffenden Trainingseinheit geahndet, z. B. Organisation des gemeinsamen Aufwärmtrainings, Botengänge zum Counter, Hausbälle entfernen, etc. Mehrfache Nichtbeachtung innerhalb eines Kalendermonats führt zum Trainingsausschluss am Wiederholungstag.



## Motivation und Konzentration

Wer zum Training erscheint, möchte trainieren und sich weiterentwickeln. Das setzen wir voraus. Trainingsfremde Aktivitäten stören die eigene Konzentration und Leistungsfähigkeit und nerven andere Teilnehmer. Entsprechend gilt während der Trainingszeit bei Teilnahme am aktiven Trainingsbetrieb

### 1. **Absolutes Handy-Verbot** <sup>3</sup>

Das ist für Wettkämpfe entsprechend den Durchführungsbestimmungen, die definieren „Keine elektronischen Geräte im Spielbereich“ ohnehin selbstverständlich. Also bleiben die Geräte auch beim Training unsichtbar in Taschen verstaut.

Besondere Ausnahmesituationen, die eine Rufbereitschaft erforderlich machen, sind vor der Nutzung dem/der Betreuer:in anzuzeigen.

Dies gilt nicht für Trainer:innen, die dürfen Videoanalysen mit elektronischen Geräten anfertigen.

### 2. **Disziplin im Training und auf der Bahn** <sup>4</sup>

1. **Keine Gewalt gegenüber anderen Personen!**

2. **Unfallgefahren** sind von jeder/m Einzelnen zu **vermeiden**, z. B. Taschen und Schuhe im Laufbereich, Feuchtigkeit am Boden, **etc.**

3. Die Wettkampfdurchführungsbestimmungen gelten auch im Training <sup>5</sup>, d. h.

i. **Selbstbeherrschung auf der Bowling-Bahn**

ii. **Keine Straßenschuhe im Spielbereich**

iii. **Taschen werden so abgestellt, dass sie niemanden behindern**

4. **Verlassen des (eigenen) Spiel-/Trainingsbereiches ist vorab mit dem/der Betreuer:in abzustimmen.**

5. **Kein Konsum von Alkohol, Tabakwaren, E-Zigaretten, Dämpfen oder anderen Rauschmitteln in Vereins- oder Kaderkleidung** (gilt auch für Angehörige).

Alkoholische Getränke/Mischgetränke und **auch sogenannte alkoholfreie mit Null Promille sind nicht erlaubt.** Letztere, weil sie auf den ersten Blick nicht unterscheidbar sind und somit eine falsche Außendarstellung generieren.

6. **Speisen haben im Spielbereich nichts zu suchen.** Wer Essen muss/will, unterbricht das Training (mit Ansage) und tut dies außerhalb des Trainingsbereiches und nimmt dann nach Beendigung des Essens erst wieder am Trainingsbetrieb teil.

7. **Konzentration auf das Bahngeschehen bzw. die aktuelle Aufgabe.**

### 3. **Erwärmung vor jeglicher sportlicher Aktivität** <sup>6</sup>

Zur Vermeidung von Verletzungen sowie im Wettkampf zur gesteigerten Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit ist Erwärmung Pflicht!

## Getränkbereitstellung

Ein **ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt** ist eine wesentliche Voraussetzung für sportliche Leistungsfähigkeit und muss daher bei einer Trainingsdauer von 2 Stunden sehr wohl beachtet werden.

Der Verein verhandelt – soweit möglich - mit dem Hallenbetreiber vergünstigte Konditionen für Getränke. Hier ist der Verein (in Abstimmung mit dem Hallenbetreiberangebot) darauf bedacht, sporternährungstechnische Grundsätze einzubringen, d. h. sofern möglich isotonische Getränke und insbesondere keine extrem zuckerhaltigen oder aufputschenden Getränke bereitzustellen.

<sup>3</sup> Bei Missachtung wird das Gerät für die Dauer des Trainings eingezogen.

<sup>4</sup> Missachtung kann zum Trainingsausschluss am aktuellen Tag oder länger sowie zur Sperrung bei Wettkampfteilnahmen und sonstigen Aktivitäten führen.



# LOS – DIABLOS

Bowling Club im Süden Berlins

## Regelmäßige Trainingsteilnahme

Nur systematischer Trainingsaufbau wird mittel- und langfristig die angestrebten Erfolge der allgemeinsportlichen und bowling-spezifischen Entwicklung jeder/s Einzelnen möglich machen. Dazu ist **Regelmäßigkeit der Trainingsteilnahme** sowie die **Mitführung des Trainingsbuches** Voraussetzung.

Ein Trainingstermin pro Woche ist bereits sehr wenig, weshalb wir ergänzend

### **Hausaufgaben (Aufgaben außerhalb der Trainingszeit) und Termine außerhalb der Bowling-Halle**

als Bestandteile in das Training einbinden. Entsprechende Bereitschaft und Kontinuität ist klare Voraussetzung<sup>7</sup>.

## Präsentation unseres Bowling-Sports nach außen

Nicht Alle haben die Wahrnehmung von Bowling als (Leistungs-) Sport. Wir alle, gerade in Vereinskleidung und mit guten Würfeln und ausgefeilter Technik auf der Bahn tragen dazu bei, dass Bowling wahrgenommen wird. Wir wollen dass unser Sport positiv wahrgenommen wird und breites Interesse findet. Das birgt aber auch eine klare Verpflichtung:

Wir alle sind Botschafter:in unseres Bowling-Sports und nehmt damit für Außenstehende eine Vorbildrolle ein.

**Wir selbst definieren, wie Andere Bowling wahrnehmen!  
Seid Euch dieser Verantwortung bewusst.**<sup>8</sup>

Entsprechend gelten für jede/n Teilnehmer/in unserer Trainingseinheiten, Wettkämpfe und sonstiger Veranstaltungen allgemeine ethische, soziale und sportliche Verpflichtungen:

**Wir lehnen jede Form von Diskriminierung strikt ab!**

**Wir werden jeder Form von Doping entschieden entgegentreten!**<sup>9</sup>

**Wir sind in jeder Halle / auf jeder Bahn immer um angemessenes Auftreten, gepflegte Kleidung und Gesamterscheinung** (u.a. Körperpflege) bemüht.

**Wir suchen die sportliche Fairness und Kameradschaft wo immer möglich.**

**Wir zeigen nicht-regelgerechten Pinfall im Wettkampf aktiv an** und führen die Ergebniskorrektur herbei.

Wir zeigen Mitspielenden den disziplinierten Respekt und Aufmerksamkeit, indem wir (im Wettkampf) **abklatschen**.

**Wir unterbrechen unser Spiel sobald auf einer Nachbarbahn im 10. Frame ein 300er Spiel möglich ist.**

**Bei Siegerehrungen sind wir auch dann anwesend**, wenn wir selbst keine der „Treppechen-Positionen“ erreichen konnten.

**Wir sind allen Bowling-Interessierten gegenüber freundlich, offen und ehrlich.**

**Fragen nach Tipps oder Erklärungen beantworten wir nach bestem Wissen – und nur wenn wir das entsprechende Wissen haben.**

**Wir werden keine öffentliche Kritik oder Diffamierung** am unserem Verein, seinen Funktionsträger:innen sowie Trainings- und Wettkampfanlagen oder deren Betreibern üben.<sup>10</sup>

Wer dies unbedingt braucht wird **Tabakwaren, E-Zigaretten oder Dämpfe ausschließlich in den dafür vorgesehenen Bereichen konsumieren** (und nicht im Vereinstrikot).

<sup>5</sup> Ausnahme: Im Training dürfen offene Getränke im Spielbereich stehen, wenn entsprechend verantwortungsbewusst damit umgegangen wird.



# LOS – DIABLOS

Bowling Club im Süden Berlins

## Herausragende Leistungen

Letztlich ist das Ziel unserer Aktivitäten eine gute Leistung im Bowling zu erreichen, zu stabilisieren und zu verbessern. Jedes Sportjahr werden besondere Leistungen deshalb prämiert und dokumentiert. Aktuell sind dafür vorgesehen:

- Jedes Perfekte Spiel (300 Punkte) – im Wettkampf wie auch im Trainingsbetrieb.**
- Verbesserung im Schnitt des Sportjahres bei offiziell protokollierten Spielen um 20+ Punkte.**
- Beste/r Neueinsteiger bei den Jugendlichen (Basis: Vorschlag Jugendwart:in und Trainer:innen).**
- Beste technische Entwicklung (Wahl im Trainerstab).**

## Verbindlichkeit und Verlässlichkeit

Fairness und Respekt unter allen Vereinsmitgliedern setzen wir als selbstverständlich voraus. Entsprechend sind auch organisatorische Aspekte von allen zu beachten.

- Eintragung für Trainingsteilnahmen erfolgen verbindlich im Online-System „TeamSystem“.<sup>11</sup>**
- Absagen erfolgen im Online-System „TeamSystem“ und für Wettkämpfe zusätzlich beim jeweiligen Teamkapitän.<sup>12</sup>**
- Pünktlichkeit bedeutet rechtzeitiges Erscheinen vor Beginn der Veranstaltung.<sup>13</sup>**

## Ethische Grundsätze

Wir alle sind der Bowling Club Los Diablos und repräsentieren diesen. Entsprechend gilt es, jeder Aktion eine Selbstprüfung auf ethische Aspekte voranzustellen. Verstöße gegen die Club-Ethik und/oder das Präventionsschutz Stufenkonzept des Spitzenverbandes DKB können Disziplinarmaßnahmen bis hin zum Ausschluss aus dem Club zur Folge haben. Denkbare Verstöße sind (nicht zwingend beschränkt auf die angeführten):

- Übergriffe gegen Minderjährige oder andere (z. B. Clubmitglieder, Wettkampfteilnehmer).**
- Diffamierung des Bowlingsports oder des Clubs.**
- Zweckfremde Verwendung des Los Diablos Logos oder dessen Verfälschung.**
- Nichteinhaltung von Zusagen (vertraglich wie auch amtsmäßig und mündlich) / Nichterfüllung von Verpflichtungen.**
- Konsum von Alkohol, Tabakwaren, E-Zigaretten, Dämpfen oder anderen Rauschmitteln in Vereins- oder Kaderkleidung (gilt auch für Angehörige).**

<sup>6</sup> Missachtung kann zum Ausschluss von der jeweiligen Aktivität führen.

<sup>7</sup> Im Zweifel entscheidet dieser Punkt über Teameinteilungen für Wettkämpfe, Teilnahmezulassung für Wettkämpfe und auch ggf. Einladungen zum Landeskader.

<sup>8</sup> Eine Zuwiderhandlung kann ggf. sogar zum Vereinsausschluss führen.

<sup>9</sup> Eine entsprechende Anti-Doping-Vereinbarung wird von jedem Wettkampfteilnehmer zu gegebener Zeit formal zu unterzeichnen sein.

<sup>10</sup> Dies beinhaltet auch Veröffentlichungen in Online-Bewertungen und Social Media Netzwerken. Kritik ist immer an die Betroffenen direkt zu richten.

<sup>11</sup> Beantragung eines Zugangs erfolgt beim Vorstand. Probleme bei der Handhabung können mit dem Vorstand und/oder den Sportwarten geklärt werden. Meldung sollen spätestens 2 Tage vor dem jeweiligen Termin erfolgt sein. Nur eine rechtzeitige Meldung definiert Anspruch auf einen Trainings-/Startplatz am jeweiligen Tag.

<sup>12</sup> Absagen sind organisatorisch immer ein Problem, aber sie ermöglichen Trainings-/Startplätze neu zu besetzen, wenn sie rechtzeitig erfolgen.

<sup>13</sup> Bei Trainingseinheiten bedeutet dies, in Sportkleidung zum Trainingsbeginn bereit zu sein.

Bei Wettkämpfen ist die Anwesenheit vor Ort spätestens 30 Minuten vor Wettkampfbeginn erforderlich.



# LOS – DIABLOS

Bowling Club im Süden Berlins

## Trainingsorganisation

1. **Anmeldung** zur Teilnahme am Training im „**Teamsystem**“ – bis zum Sonntag vor der Trainingswoche.
2. **Pünktliches Erscheinen am Trainingsort** – Abstimmung und Erwärmung vor Trainingsbeginn.
3. **Meldung am „Check-In“** – sofern auf der Citybowling Hasenheide auf den Bahnen 1 – 8 trainiert wird, ist dies die letzte Treppe zu den Bahnen.
  - a. Begrüßung und ggf. Einweisung von Gästen.
  - b. **Vorlegen des Trainingsbuches** – zum Abgleich der anstehenden Trainingsaufgaben.
  - c. **Abstimmung von Tageszielen / Wünschen.**
  - d. **Bahnzuteilung**
  - e. **Zuteilung konkreter Trainingsaufgaben und Erläuterung der Protokollierung der Ergebnisse** – sofern keine direkte Trainer:innenbetreuung auf der Bahn vorgesehen ist.
  - f. ggf. Zulassung von Nichtangemeldeten nach Maßgabe vorhandener Bahnkapazitäten.
4. **Trainingsdurchführung** mit zwischenzeitlichen Abstimmungen und Fragenklärungen mit Trainer:innen.
5. **Nachbesprechung und Ausblick** mit den betreuenden Trainer:innen.
6. **Dokumentation im Trainingsbuch.**

## Allgemeines

### Vereinsbeitrag und Trainingsteilnahme

Die individuelle Zahlung von zusätzlichen in Anspruch genommenen Trainingsterminen stellt sich als extrem aufwändig dar, so dass diese Vorgehensweise eingestellt und durch ein pauschales Verfahren ersetzt wird. Es werden zukünftig 5 Beitragskategorien vorgesehen, für die sich die Mitglieder entscheiden können:

- Gutter (/) - ohne Teilnahme am Trainingsbetrieb – Spielberechtigung 10 € pro Monat  
Fun (😊) - Teilnahme am Trainingsbetrieb, kein Wettkampf – 27 € pro Monat  
**Standard (X)** - inklusive 1 Trainingstermin pro Woche (wie gem. Satzung und sofern keine Sonderregelung vereinbart wurde) – gem. Beitrags- und Gebührenordnung 37,00 € für Erwachsene, 27,50 € für Jugendliche pro Monat  
Double (XX) - inklusive 2 Trainingsterminen pro Woche - gg. „Standard“ plus 16 € pro Monat  
Turkey (XXX) - inklusive 3 Trainingsterminen pro Woche - gg. „Standard“ plus 32 € pro Monat.

Die benannten Beiträge (über Standard hinaus) kalkulieren sich auf Basis von 4,00 € pro zusätzlicher Trainingseinheit.

Die gewählte Beitragskategorie entscheidet über die Berechtigung zur Anmeldung auf mehrere Trainingstermine pro Woche. Eine Änderung dieser Kategorie kann quartalsweise geändert werden.

### Trainingstermine

Wochentag	Uhrzeit	Bowlinghalle	Anzahl Bahnen
Dienstag	15:00 – 17:00	City Bowling Hasenheide	2
	17:00 – 19:00	City Bowling Hasenheide	6
Mittwoch	17:00 – 19:00	City Bowling Hasenheide	8
Donnerstag	20:00 – 22:00	MOTAWI Bowling	2
Freitag	16:00 – 18:00	City Bowling Hasenheide	6
	17:00 – 19:00	City Bowling Hasenheide	2

Der Verein behält sich vor, Bahnen für besondere Anlässe/Spieler:innen/Teams aus dem Regeltrainingsbetrieb auszunehmen.



# LOS – DIABLOS

Bowling Club im Süden Berlins

## Freies Training

Ab 01.01.2024 erhält **jedes am Trainingsbetrieb teilnehmende Mitglied 2 Gutscheine für je ein kostenfreies Bowlingspiel auf der Citybowling Hasenheide**. So entsteht eine höhere Trainingsflexibilität. Diese Gutscheine werden von der Hasenheide für, individuell zu buchende, Bahnen/Spiele zur Abrechnung akzeptiert, **wenn der/die Einlösende im Los Diablos Vereinstrikot erscheint und das Training durchführt** (nicht einlösbar für Gäste).

Diese Gutscheine sind unter den Los Diablos Mitgliedern beliebig übertragbar.

**Am Ende eines jeden Kalendermonats verfallen alle bis dahin nicht genutzten Ansprüche und die verbliebenen Gutscheine sind bitte bei Trainer:innen des Vereins abzugeben**. Nach dem entsprechenden Rücklauf werden dann die Gutscheine für den neuen Monat durch die Vereinsverantwortlichen ausgegeben.

## Gültigkeit

Diese Ordnung gilt in der jeweils aktuellen Fassung, d.h. der zuletzt veröffentlichten Version gem. Club-Webseite. Alle vorangegangenen Versionen werden bei Erscheinen einer neuen Fassung durch diese neueste Version ersetzt.