

Bowling Grundkurs

Der Anlauf :

Der Anlauf beim Bowlingspiel hat grundsätzlich nicht das Ziel, eine gute Zeit oder eine hervorragende Weite zu erzielen, kurz gesagt er wird ruhig und gleichmäßig ausgeführt und ist mehr Gehen als Rennen. Die Anzahl der dabei auszuführenden Schritte sollte 4 oder 5 betragen (nicht mehr und nicht weniger). Wichtig ist ein Gleichgewicht zwischen Anlauf und Ball-Pendel-Bewegung. Sie sollten versuchen, daß der letzte Schritt ausgeführt ist und fließend danach das Abspielen des Balls erfolgt.

Linkshänder

Der 4-Schritt-Anlauf

Rechtshänder



In der Grundstellung steht der Fuß (B), mit dem der Anlauf beginnt leicht hinter dem Standfuß (A). Das Gewicht ruht auf dem Standfuß (A). Der erste Schritt mit dem ballseitigen Fuß (B) wird verhalten ausgeführt und dient hauptsächlich dem Bewegungsangleich zwischen Ball und Anlauf. Das Schrittmaß der folgenden Schritte sollte nicht größer sein, als daß normale Schrittmaß des Spielers. Achten Sie auf einen geraden Anlauf. Dies können Sie anhand der auf dem Anlauf angebrachten Punte kontrollieren.

Der Oberkörper wird leicht nach vorn geneigt und der Ball in mittlerer Höhe vor dem Körper gehalten. Mit einsetzen des ersten Schrittes wird der Ball in die seitlich neben dem Körper ausgeführte Pendelbewegung "Fallen" gelassen. Das Pendeln erfolgt hier ähnlich der Armbewegung beim Laufen ohne sonderlichen Kraftaufwand. Der Kopf sowie der Oberkörper bleibt während des Anlaufes in aufrechter Haltung und die Schultern bleiben parallel. Bei der Ballabgabe orientieren Sie sich an den auf der Bahn befindlichen Pfeilen. Den Pfeil, den Sie nach Augenmaß von Ihrem Anlaufpunkt aus gesehen, als Zielrichtung erkennen, behalten Sie während des gesamten Anlaufes fest im Auge und versuchen den Ball über diesen Pfeil zu spielen.

Im Idealfall gelangen Sie in den Stand des 4. Schrittes bevor die eigentliche Ballabgabe erfolgt. Spielen Sie den Ball möglichst " Lang " ab. Das heißt versuchen Sie den Ball möglichst weit auf die Bahn abzulegen und bewegen dabei den Arm und die Schulter mit dem Ball nach vorn. Ob Anlauf und Ballabgabe als fließender und ausgewogener Vorgang erfolgt, erkennen Sie am ehesten daran, daß Sie nach der Ballabgabe eine ruhige und feste Position auf dem Standfuß (A,4) behalten.



... demnächst mehr