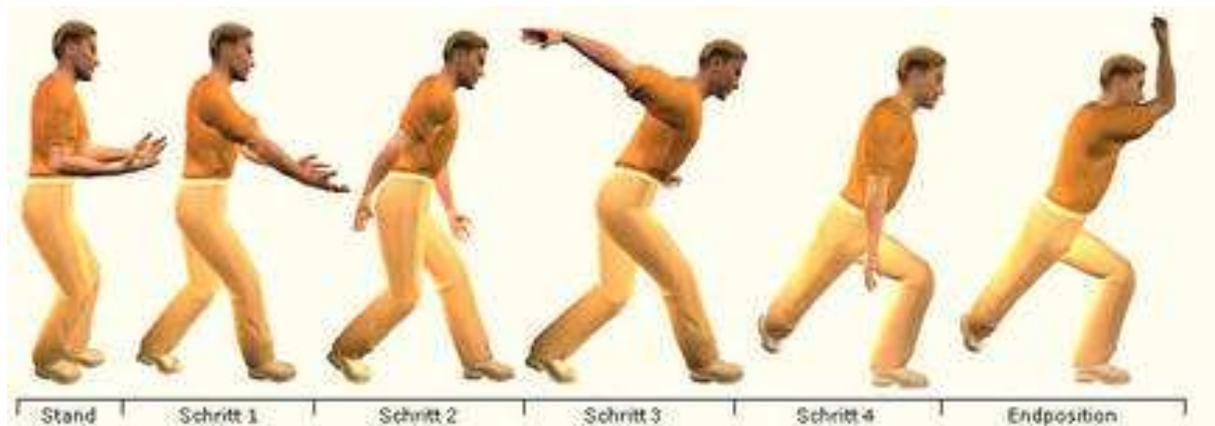


Das Timing



Stand

Das richtige Aufstellen ist der erste wichtige Punkt für den erfolgreichen Anlauf. Die Füße nahe beieinander und leicht versetzt. Damit man weich loslaufen kann, ist es wichtig leicht in den Knien zu stehen und das rechte Bein vor dem Loslaufen zu entlasten, d.h. das Körpergewicht auf das linke Bein zu verlagern. Der Oberkörper ist Aufrecht bis leicht nach vorne gebeugt. Der Oberarm steht senkrecht zum Boden und liegt am Körper an. Der Unterarm senkrecht zum Oberarm.

Schritt 1

Der erste Schritt entscheidet nicht zu selten über Erfolg und Nichterfolg eines jeden Wurfes. Die so genannte Auftaktbewegung bildet, wie das Wort schon sagt, den "Auftakt" zum erfolgreichen Spiel. Wichtig es eine gute Vorbereitung (Stand) um kontrolliert und gleichmäßig in die Bewegung zu kommen. Dabei bewegt man Wurfarm und Bein völlig synchron zueinander nach vorne. Man lässt den Oberkörper nach vorne kippen und drückt dabei den Ball vom Körper weg (Push-away). Erst wenn der Arm völlig gestreckt ist, lässt man diesen nach unten fallen, um den Pendel einzuleiten. Dieser Zeitpunkt liegt genau mit dem Aufsetzen des ersten Schrittes zusammen.

Kleine Anmerkung hierzu. Seit einigen Jahren wird eine etwas abgeänderte Form der Auftaktbewegung gelehrt. Sie besagt, dass man den Arm erst im Fall streckt. Der Ellenbogen also zum Zeitpunkt des ersten Schrittes noch leicht angewinkelt ist und sich erst nach dem ersten Schritt in der Abwärtsbewegung des Balles streckt. Was dazu führen soll, dass die Gelenke auf Dauer mehr geschont werden sollen. Bei den Pros der PBA finden sich für beide Auftaktbewegungen gute Beispiele. Chris Barnes und Doug Kent gehören z.B. zu dieser gerade beschriebenen Auftaktbewegung, während z.B. Parker Bohn III zu der oben beschriebenen Auftaktbewegung zählt. Für welche man sich nun entscheiden soll, liegt bei jedem Bowler selbst.

Schritt 2

Eigentlich ist es ab jetzt nur noch eine koordinations Frage. Linkes Bein nach vorne, rechten Arm nach hinten. Nun spürt man die Zentrifugalkraft in der ballführenden Schulter. Dieser Kraft muss man mit Körperspannung entgegen wirken und die Schulter stabil halten.

Schritt 3

Der dritte Schritt hat schon mehr Variationsmöglichkeiten. Jetzt kann man je nach Größe dieses Schrittes das Balltempo mit beeinflussen. Mit dem Aufsetzen des Fußes trifft man auch gleichzeitig den Pendelhöhepunkt des Balles hinter dem Rücken. Normalerweise verändert man das Balltempo nicht mit dieser Möglichkeit. Man muss schon ein gutes Gleichgewicht finden, um diesen Schritt konstant zu halten. Wie man richtig das Balltempo variiert, erkläre ich später. Beim dritten Schritt ist es noch von Vorteil, dass man i.d.F. den linken Arm, um das Gleichgewicht besser zu unterstützen, stramm vom Körper wegstreckt.

Schritt 4 - Endposition

Um ein präzises Spiel zu ermöglichen, ist ein fester und stabiler Stand während der Ballabgabe unerlässlich. Wichtige Punkte dafür sind: Gleitphase (d.h. mit der Fußspitze zuerst aufsetzen, dann mit Hacke, nicht andersherum, wie bei einem normalen Schritt) - tief im Knie stehen, um u. a. den Ball flach aufsetzen zu können. Für eine freie Ballabgabe muss auch der Oberkörper aufrecht gehalten werden. Nur dann kann man den Ball sauber von der Hand abrollen. Genaueres zur Ballabgabe auf der nächsten Seite.

Allgemeines

Ziel eines guten Anlaufes ist ein präzises Spiel. D.h. man muss in der Lage sein, mit einem guten Gleichgewicht, auf den Zentimeter genau, präzise anzulaufen. Das erreicht man am besten, indem man beim Aufstellen die Füße nahe beieinander stellt und dann beim anlaufen, wie ein Seiltänzer ein Fuß vor den Anderen setzt.

Wie man sieht, ist auf den oberen Bildern kein Ball abgebildet. Denn wer gut anlaufen will, muss auch in der Lage sein, dies ohne Ball zu machen. Das hilft sich das eigentliche Geschehen bewusst zu machen.
