

Bowlingspiel lernen von Anfänger bis Profi

Vorwort

Bowling ist eine der wenigen Sportarten bei der vorwiegend OHNE Trainer versucht wird das Spiel zu erlernen. (Learning by doing)

Im Grunde klappt das auch, aber nur bis zu einem mittlerem Level, weil es bei high Level Bowling um viele Kleinigkeiten geht , die kaum bis gar nicht durch Beobachtung erlernbar sind.

Das Einstudieren von Fehlern ist vorprogrammiert. So sehen wir in Deutschland mehr schlechte und mittelmäßige Bowler als Gute, und über Jahre kaum Verbesserungen.

Da aber kaum Einer bereit ist sich **wirklich** von Anfang an trainieren zu lassen (warum auch immer)...

Hier der Versuch eine „ Do it Yourself“ Anleitung zu erstellen.

Fangen wir also ganz vorne an.

Vorbereitung: Und das meine ich wirklich ernst: **BASIC !**

Nutzen der zur Verfügung stehenden Medien (Bowlingschule, Google, Youtube etc.)

Erst mal wirklich gezielt alles lesen und verstehen was mit Basic's zu tun hat, also:

Bahnaufbau, Beschaffenheit, Maße, Ölbild, Bälle (Oberflächen Kerne Laufeigenschaften).

Es stehen massenweise gute Videos auch in Slow Motion zur Verfügung. Es ist nicht nötig jetzt Alles zu verstehen, aber bevor du Bowler werden möchtest solltest du die einzelnen Begriffe zumindest schon mal gehört haben, damit die Kommunikation mit Trainern und erfahrenen Spielern klappt.

Unten habe ich ein paar gute Links aufgeführt. Guckst du !

Grundvoraussetzung:

Bowlingball mit vernünftiger Finger Tip Bohrung! Dafür gibt es den Pro Shop.

Realismus: Selbsteinschätzung und Zielvorgabe setzen.

Schwierig! Ich bin gut und will der Beste sein ist Quatsch. Ich will besser werden ist gut.

Jedes Ziel hat ein paar Bedingungen die man berücksichtigen muss.

Wieviel Zeit will ich investieren ? Was darf das kosten ? Wie alt bin ich ?

Die Anleitung werde ich für RECHTSHÄNDER erstellen, Linkshänder müssen entsprechend spiegeln.

Tu dir selbst einen Gefallen und erstelle dir einen Trainingsplan.

Das geht auch auf dem Handy! Plane für jedes Trainingsziel einen angemessenen Zeitraum ein, und betrüge dich nicht selbst. Jedes Einzel Ziel über längere Zeit beibehalten! 1 Tag ist kein Tag. So in der Art:

Trainingsziel: Schulterstellung vor Schritt 1 (schreib dir das kurz auf oder mach eine Zeichnung damit du dein Ziel auch von erfahrenen Spielern beurteilen lassen kannst).

Tag 1 : Ziel erreicht? JA/NEIN bei NEIN weitere Tage dazu nehmen.

Aufnahmen mit Handy kosten nix, und Jeder ist bereit dir das zu machen.

Und so kannst du anfangen das Spiel zu erlernen. (Basic ist Voraussetzung).

Phase 1 statisch.

Zu diesem Bereich gehört Alles was passiert BEVOR der Ball bewegt wird.

In diesem Bereich ist kein Talent notwendig; nur eiserner Wille erst mal was total langweiliges zu machen.

Wir reden zwar immer von „ANLAUF“, aber das ist eine blöde Übersetzung. Im Englischen redet man von „APPROACH“ und das bedeutet mehr „ANNÄHERUNG“. Ich benutze gerne den Begriff „ZIELGANG“. Beim Bowling wird NICHT! gelaufen.

Gehe bis zur Foullinie , drehe dich um, Außenseite Rechter Fuß an Leiste 20 (mittlerer Punkt), mache 5 bequeme Schritte vorwärts. Zu große Schritte sind ungünstig! Lieber die Schritte kurz machen, aber so, dass es sich stabil und bequem anfühlt. Merke dir wo du jetzt stehst und mache dir da eine Markierung . (z.B. Centstück vor Fußspitze) Hier stellst du deinen rechten Fuß hin (rechter Fuß genau neben Leiste 20, Fußspitze genau vor Markierung

Nehme deinen Ball mit der linken Hand. Der rechte Daumen darf den Ball NIE berühren (ÖL!)

Gehe zu deiner Markierung und stelle den linken Fuß, **immer gleich**, daneben oder etwas weiter vor, so wie du dich wohler fühlst! Langweilig, trotzdem akribisch üben!

Stecke die Finger in die Löcher, dann den Daumen, OHNE ZU PRESSEN, und halte den Ball mit der linken Hand. Kontrolliere: Handgelenk recht geradeunter dem Ball. Oberkörper LEICHT nach vorne beugen. Etwas ins Knie gehen, nicht steif stehen sondern weich und bequem. Kontrolliere! die Muskeln des Wurfarm sind locker. Die linke Hand hält das Ballgewicht.

Rechter Ellenbogen ist so nahe am Körper wie möglich. Kugel mit der linken Hand zur rechten Seite führen, so dass der Wurfarm einen rechten Winkel zum Körper bildet. Etwas nach rechts beugen bis du das Gefühl hast mit dem Kopf über der Kugel zu sein. Die Schulter des Wurfarm ist dadurch tiefer. Problem: Besonders bei Spielern mit größerem Bauchumfang ist das Droppen der Schulter und dann den Kopf über diese Linie bringen unangenehm bis unmöglich. Eine Drehung des Oberkörpers (Wurfarmschulter weiter nach hinten, Balance-Schulter deutlich nach vorne) kann das erleichtern. AUSPROBIEREN, jeder Spieler ist ein Individuum und muss seine günstigste Art selber finden. In den Basics hast du gesehen dass es verschiedene Arten der Ballhaltung gibt, probiere welche Variation dir am Besten liegt!

Diesen Part nennt man „Drop your damn´d Shoulder“. Auch Langweilig, trotzdem akribisch üben!

Auch wenn das echt blöd ist und keinen Spaß macht; erst mal trotzdem neben Leiste 20 bleiben. Trainieren und Spielen ist nicht das Gleiche!

Mit den Augen PIN 3 erfassen (Leiste 15) (ca. 2 Sekunden fixieren) dann wie eine Linie verfolgen bis zur Foul Linie (ca. 2 Sekunden fixieren), wieder die Linie zurück bis Pfeil 3 (Leiste 15) (ca. 2 Sekunden fixieren) ausatmen .

Diesen Part nennt man „three Point Targeting“ oder auch „Quiet Eye Technik“, und erhöht die Spielgenauigkeit wesentlich. Bis hier hast du noch keinen Fuß bewegt und auch nicht den Ball.

Langweilig, trotzdem einüben bis zum Umfallen.

Dies ist der statische Teil des Spiel, den JEDER perfektionieren kann. Egal welches Level oder Alter !! Talent braucht man bis hier auch nicht, sondern nur den Willen immer das Gleiche zu tun.

Übe den statischen Teil nicht nur auf der Bahn, sondern auch zu Hause. Sehr hilfreich ist ein großer Spiegel: eine Markierung aufkleben (Simulation für Leiste 20) rechtwinklig dazu im Abstand von ca. 4 Meter Markierung für den Fuß. Den Spiegel abdecken , (2 Bettlaken oder so) bis auf einen Spalt von 20 cm. Mitte des Spalt Bereich 10 bis 15 cm rechts von der Markierung. 3 Markierungen auf der Mitte des Spalt anbringen. Unten (Foullinie), oben (Pin 3), ca. ½ Meter Höhe (Pfeil 3)

Folgende Behauptung ist kein Scherz!

Profis wie Sean Rush Chris Barnes Dick Webber Norman Duke Walter Ray usw. trainieren täglich bis zu 5 Stunden! Und ein großer Teil der Zeit ist nicht auf der Bahn und ohne Ball. (Zitat von Bryan Voss)

Jetzt wird es dynamisch.

Bei Allen Übungsschritten ist Eine Zahl gemeinsam : **300**

Das ist nicht das Ergebnis sondern eine Trainingsziel Vorgabe.

Erst wenn du 300 mal in Folge erfolgreich tun konntest was du wolltest ist das Ziel erreicht.

(natürlich nicht an einem Tag!) 30 Tage hintereinander jeweils 30 erfolgreiche Versuche ist gut.

Phase 2

Ersetze das Wort „ANLAUF“ durch „Zielgang“; Im Bowling wird nicht gelaufen!

Fange mit 4 Schritt Approach an, Umbau auf 3, 5 oder 6 Schritte sind später (falls nötig) kein Problem. Der erste Schritt beginnt mit RECHTS.

Kleiner Tip (mit großer Wirkung)

Zähle im Kopf deine Schritte mit PLUS 1 für die Abgabe. Also bei 4 Schritt zähle bis 5! DANACH den Ball abgeben. Bei der Abgabe AUSATMEN erhöht die Aggressivität deutlich!!!! Das kannst du bei JEDER ANDEREN SPORTART (BOXEN TENNIS RUDERN ETC.) sehen und glauben.

Fangen wir mit dem ersten Schritt und der ersten Ball Bewegung an. MEHR NOCH NICHT!

Zum Ende des Schritt bringst du den Ball mit der linken Hand nach vorne in den Pendel (Swing). Linke Hand weiter nach vorne, Daumen zeigt nach unten. Lasse den Ball nach unten, weiter nach hinten-oben pendeln und zurück. Fange den Ball dann mit der linken Hand wieder auf. Der Ball ist dabei hinten genauso hoch wie Anfangs vorne oder höher. Richtig oder falsch sind für den ersten Schritt keine guten Begriffe! Lass dich nicht in eine Kiste stecken. Ich benutze lieber die Begriffe „erfolgsversprechend“ und „ungeeignet“.

Auch hier gilt wieder: In den Basic's hast du gesehen dass es verschiedene Arten der Ballhaltung und des Swing gibt, probiere welche Variation dir am Besten liegt!

Beobachte dich dabei konzentriert:

- a) Die linke Schulter ist nach vorne und höher als die rechte Schulter.(statisch geübt, keine Probleme)
- b) Der linke Arm ist deutlich nach vorne wenn der Ball hinten ist, Daumen zeigt nach unten. (ÜBEN!)
- c) Dein Stand ist stabil, der Körper dreht sich nicht mit dem Ball.
- d) Wenn du den Ball wieder aufgefangen hast ist die rechte Hand immer noch unter dem Ball.

Langweilig, trotzdem besonders am Anfang immer wieder, mehrmals am Tag mindestens 30 mal hintereinander. 1 bis 2 Monate lang wäre gut. DURCHHALTEN!

Training des statischen Bereich bis EINSCHLIESSLICH Ende Schritt 1 trainiert man am sinnvollsten auch zu Hause. (Spiegel) Wende auch hier schon „three Point Targeting“ an, das lohnt sich!

Hast du deine Variation für den ersten Schritt gefunden/geändert, baue das auch wieder in den statischen Teil ein!

Aufstellen wie in PHASE 1 gelernt. Schritt 1 mit Pendel, den Ball am Ende wieder (mit linker Hand) aufnehmen. Wenn du deinen Kopf, und den Ball während des Pendel die gesamte Zeit in dieser Markierung sehen kannst, bist du bereit für den 2ten Schritt. EHER LEIDER NOCH NICHT!

Übe das TÄGLICH 30 mal hintereinander! MINDESTENS 1 MONAT LANG DURCHHALTEN!!

Kontrollieren: pendelt der Ball hinten genauso hoch oder höher wie er vorne gestartet wurde? GUT!
Wenn nicht bremsst du deinen Arm. Ursache kann eine schlechte Bohrung sein (Pressen mit Daumen und Finger aus Angst den Ball zu verlieren), verkrampte Handhaltung, Schritt zu kurz.

Kontrollieren: bleibt deine Wurfarmschulter stabil stehen? GUT!

Wenn nicht kann der Ball zu schwer sein, oder falsche Bohrung, oder geplanter Pendel zu hoch, oder Fallen des Ball aus gebeugtem Ellenbogen. Ausprobieren wie der Ball sicher und stabil in den Pendel gebracht werden kann ist wieder individuell, für die verschiedenen Möglichkeiten hast du dir in den BASICS genügend Videos angeschaut und gelesen. „Hinge“ sollte dir jetzt ein Begriff sein, ansonsten : ZURÜCK ZUM ANFANG: Basic Videos schauen, Bowlingschule lesen.

NACH EINEM MONAT ÜBEN GEHT ES JETZT WEITER.

Auf der Bahn tritt üblicherweise ein mentales Problem auf.

Da die Bahn sehr viel länger ist, denkt fast Jeder, es müsste fester geworfen werden. Dieser Gedanke macht Alles kaputt! Selbst wenn du den Ball an die Foul Linie legst und leicht andrehst, wird er bis zu den Pins laufen und welche umkippen. Also: **feste werfen** ist voller Quatsch und kein Bowling. Die notwendige Geschwindigkeit kommt woanders her, das kommt später! Geduld

PHASE 3 ES WIRD ERNST.

Wir lassen die Schritte 2, 3 und 4 erst mal aus. Ich mag das so.

Kümmern wir uns um die Ballabgabe. Erst mal ein paar Würfe wie gehabt machen, dann den Ball nehmen und auf den Tisch legen. Irgendwo seitlich von Daumen und Zeigefinger sind auf dem Ball Öls Spuren zu sehen. Lege den Ball so hin das diese Spuren parallel zum Tisch liegen. Genau von oben klebe eine Markierung auf den Ball die sich farblich gut unterscheidet, also gut sichtbar ist. Dies ist dein PAP (positiver Axis Point).

Ein Streifen von PAP bis über die Fingerlöcher macht deine Rotationen sichtbar.

Wo der PAP läuft und wie sich dieser verändert kann man sehr gut sehen, und daraus rückschließen was du bei der Abgabe gemacht hast.

Also PAP beobachten UND VERSTEHEN! Ist ein Schlüssel zum Erfolg.

Wo soll dieser PAP den nun sein? 2 Werte sind hier zu betrachten: horizontal und vertikal.

Horizontal: Axis Rotation

Liegt der PAP ganz vorne sichtbar hat deine Abgabe eine Axis-Rotation von 90 Grad. Liegt der PAP ganz an der linken Seite sind das 0 Grad.

Vertikal: Axis Tilt

Liegt dein PAP in der Mitte des Ball ist dein Axis Tilt 0 Grad. Liegt dein PAP ganz oben sind das 90 Grad.

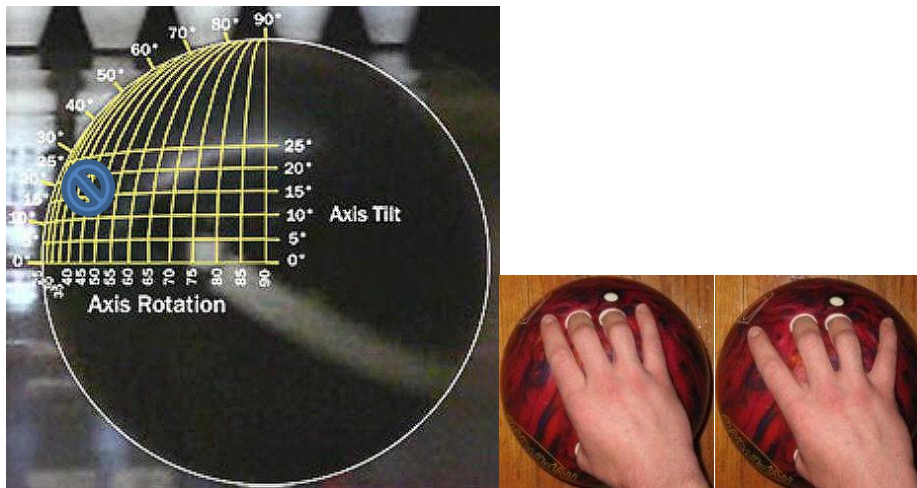
Diese beiden Werte sind für das Trainieren der Abgabe von entscheidender Wichtigkeit, weil Spieler und Trainer hier das Gleiche sehen und diskutieren können.

Wird ein Partner als Trainer (oder ein echter Trainer) zu Hilfe genommen bitte nicht jeden einzelnen Wurf kommentieren, das nervt. Video mit Handy von hinten helfen.

Folgend 5 Abgabevarianten zur Wahl, und danach, was du da gemacht hast und wie.

Nachfolgend verwende ich den Begriff **Drive-Finger**. Das ist der Finger, der bei der Abgabe unter dem Ball liegt.

2: Axis Rotation 45-50 Grad und Axis Tilt 10-15 Grad:



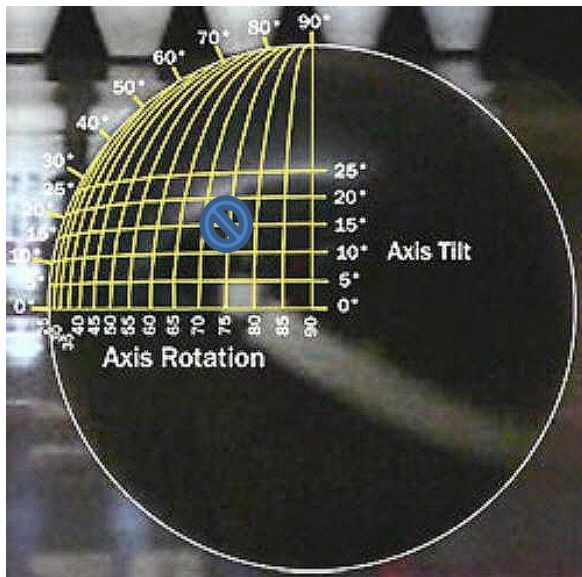
Bei diesem PAP werden Rotation und Geschwindigkeit gering sein. Typisch 17mph 180 rpm

Straith Ball; leichter Stroker;

Typisch ist hier bei der Aufstellung die „shake Hand“ Haltung, also als wenn man sich zur Begrüßung die Hand gibt. Der kleine-Finger bis Ring-Finger ist **Drive-Finger** , leicht abgespreizt, liegt während des Pendel und auch bei der Abgabe unter dem Ball und zeigt direkt nach vorne. Die Hand bleibt auch während der Abgabe gleich, daher werden gerne Handgelenkschienen benutzt. Die Hand wird auch nicht bewusst gedreht, das macht der Ball von sich aus. Abgabe erfolgt 20 bis 30 cm in der Bahn mit einem kleinen Loft des Ball. Im Loft wird der Wurfarm beschleunigt, wodurch sich der Daumen aus dem Ball löst; die Finger schließen dabei und geben dem Ball Rotation. Der Arm folgt dem Balllauf nach oben. Änderung der Beschleunigung verändert den Hook im Break deutlich. Auch Änderungen in der Ölung (abgespielt oder Abtrocknung durch Zugluft etc.) machen sich sofort bemerkbar. Oft sieht man hier Ergebnisse mit hoher Differenz, (Bahnabhängigkeit)

(215, 180, 140, 250, 155, 170) typische Hand bzw. Fingerstellungen

3: Axis Rotation 70-75 Grad und Axis Tilt 10-15 Grad:



Diese PAP Lage ist sehr beliebt, weil hier der Ball mit guter Rotation bis zum Exit läuft, sich dann kontrolliert breakt und im Roll an Tempo zunimmt. Typisch 19mph 380 rpm

Sehr erfolgreich auch bei den Profis eingesetzt ist dies eine häufige Spielart.

Die Hand liegt unter dem Ball, **Drive-Finger** ist Ringfinger bis Mittelfinger.

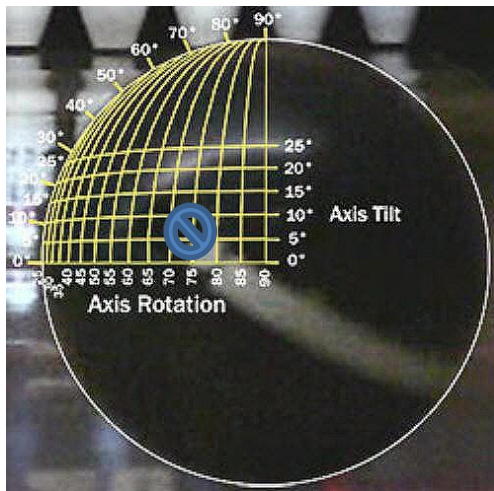
Ballabgabe **möglichst ohne Loft** 10cm in die Bahn, den Daumen beim passieren der Foullinie bewusst lösen, Finger NICHT. Finger folgen nach oben und geben dem Ball Zusatz-Rotation. Bei der Ballabgabe ist der Mittelfinger aggressiver als der Ringfinger. NICHT WERFEN! ROLLEN!!

Der Arm folgt anschließend nach oben. Wichtig ist, darauf zu achten das der Wurfarm den Pendel von seinem hinterem höchsten Punkt an bis zum Ende des Follow Throw (Arm folgen nach der Abgabe) nicht gebremst wird sondern gleich bleibt! Dies ermöglicht eine konstante Abgabe über lange Zeit, und kleinere Unterschiede in den Spielergebnissen. Auch Bahnunterschiede fallen durch die höhere Geschwindigkeit nicht so deutlich aus. Der Ball geht kontrolliert in die Hookphase und nimmt im Roll noch mal Tempo auf. Gute Strikegasse wird mit einer hohen Strikewahrscheinlichkeit belohnt.

Auch mit weniger Training ist ein Schnitt über 180 erreichbar

Stroker; Tweener;

4: Axis Rotation 70-75 Grad und Axis Tilt 5 Grad:



Geschwindigkeit und Rotation bleiben wie bei Tilt 10-15 Grad.

Der Ball wird früher breaken und schwächeren Hook entwickeln.

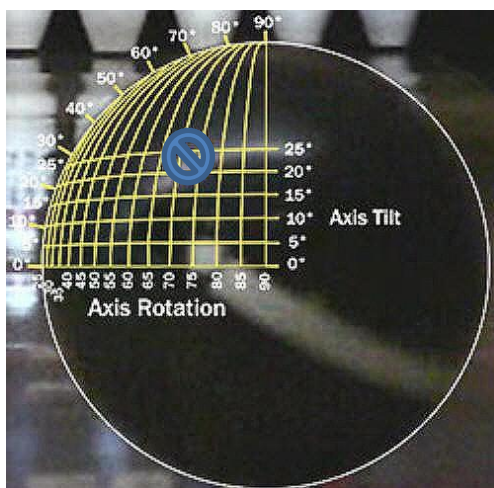
Stroker;

Eigentlich kaum Änderung zu 3.

Drive-Finger ist der Ringfinger, bei der Ballabgabe ist der Ringfinger aggressiver.

Diese Variation wird oft von Spielern der Art 3 bei abgespielten Bahnen etc. eingesetzt.

5: Axis Rotation 70-75 Grad und Axis Tilt 25 Grad:



Da sich der Laufring hier immer mehr dem Spinner nähert und immer kleiner wird, nimmt die Rotation entsprechend zu. Auch die Geschwindigkeit steigert sich leicht. Der Ball braucht mehr Länge im Break entwickelt aber auch mehr Hook.

Tweener; Cranker;

Drive-Finger ist der Zeigefinger, und bei der Ballabgabe ist der Mittelfinger aggressiver.

Die Hand so weit nach außen zu drehen ist für Viele sehr unangenehm und ohne ein deutliches dropen der Schulter kaum machbar.

Bei ausladenden Hüften und Bäuchen muss man sich was einfallen lassen um diese Abgabe zu erreichen.

Die Strikequalität der Variationen 3 bis 5 hängen in erster Linie davon ab wie aggressiv der Ball zum **Rollen** gebracht wird und ob die Geschwindigkeit dazu passt.

Um das zu kontrollieren beobachtest du den Streifen vom PAP zu den Fingern. An diesem Streifen lassen sich die Rotationen von den Pfeilen bis zum Exitpoint zählen. Es sollten effektiv nicht weniger als 6 und nicht mehr als 12 sein.

Sind es mehr als 12 Umdrehungen ist dein Ball zu langsam.

Sind es weniger als 6 Umdrehungen ist dein Ball zu schnell.

Vorsicht! Die Geschwindigkeit verringern, verringert Pinmix und erhöht Bahnabhängigkeit! Hohe Ball-Geschwindigkeit ist sehr von Vorteil! (aber nur wenn die Rotation ausreicht!)

Erstrebenswert sind 2 bis 2,5 Sekunden (Abgabe bis Einschlag) .kannst du am PC mit jedem guten Video Programm (Pinnacle etc.) messen. Die Geschwindigkeit Anzeige auf der Bahn misst NUR das Roll (55 bis 60 Fuß) sagt daher nicht viel aus und stimmt auf keiner Anlage!

Spare

Plastic Ball. Zum Räumen willst du keinen Hook! Das erhöht die Bahnunabhängigkeit, und damit natürlich auch sofort die Räumquote. Beliebte Abgabe ist kleiner Finger = **Drive-Finger**



Phase 4

Trainieren der Abgabe

Das ist jetzt schon etwas spannender! Der sogenannte „Foul Linie Drill“

Fange OHNE Zielgang an!! Also; stelle dich ein paar Zentimeter vor der Foul Linie mit dem linken Fuß an Leiste 10 von links, und bringe den rechten Fuß weit nach links. Lege den Ball auf die Bahn, näher ans Bein, Hand ausrichten bis dein Drive-Finger exakt unter dem Ball ist, Körper anheben bis der Ball einige Zentimeter in der Luft ist, Hand leicht cutten, Augen auf Leiste 15 von links, einige Zentimeter auf der Bahn, leichter kurzer Pendel ohne Kraft, Ball aus der Hand nach vorne rollen über Leiste 15 von links, Arm nach oben folgen lassen. Immer wieder und wieder!

Beobachte PAP und Rotationsstreifen.

Uff. So viel auf einmal; aber was wen´s sein muss ... JA MUSS SEIN !!!

Der Ball soll jetzt MINDESTENS bis zur Hälfte der Bahn auf Leiste 15 bleiben und erst nach dem Exitpoint (was und wo das ist weist du aus dem BASIC) an Pin 1 vorbei bis in die linke Rinne hooken.

Aufnahmen von der Seite sind hilfreich. Achte darauf was der Ball macht, wenn er am Fuß vorbei ist.

Geil auf Strike ist in dieser Phase des Training nicht angebracht! Beobachte deinen Ball genau!

Wo ist mein PAP? Wie läuft der Rotationsstreifen?

Natürlich gibt es verschiedene Techniken dem Ball einen aggressiven Lauf zu verpassen; das kann man aber nur mit Trainer erlernen und nicht pauschal erklären.

Es schadet nicht wenn du jetzt zwischendurch auch einfach „Bowling spielst, also mit 4 Schritten und auf Ergebnis! ;Spaß muß sein. **Achte aber nur auf Schritt 1!!** 2, 3 und 4 einfach machen; nur nicht laufen! Du hast Zeit. Der Ball wird automatisch nach hinten und wieder nach vorne pendeln.

TIMING

Besser der Ball kommt sehr spät (Du stehst schon komplett und der Ball ist noch weit hinten) als zu früh (Du bist noch in der Rutschphase und der Ball ist schon an der Foul-Linie) ! Richtig ist JEDES Timing das dich

Erstens: stabil und reproduzierbar zur Foul-Linie bringt und

Zweitens: den Ball nach dem letzten Schritt aggressiv abgeben lässt.

Mit Zielgang stellst du deinen rechten Fuß an Leiste 15 von rechts und Augen auf Pfeil 2 von rechts.

Das passt für viele Ölungen gut.

Jetzt willst du natürlich dass der Ball in die Gasse (ca.Leiste 17) hookt und Wirkung zeigt!

Kommt der Ball nicht an die Gasse (obwohl der Ball gut läuft) mußt du entsprechend angleichen, da gibt es viele Möglichkeiten und einen erfahrenen Spieler befragen macht Sinn. Hier lasse ich diesen Part weg.

BEOBACHTEN! WAS MACHT DER Ball wo und wann, dann überlegen warum.

Ändert sich der PAP erst im EXIT? Richtig.

Wenn schon weit davor ist dein Pendel wahrscheinlich gebremst und damit zu langsam!

Wie viele Rotationen macht der Ball bis zum EXIT?

Wenn weniger als 6 hast du den Ball wahrscheinlich nicht gerollt sondern geworfen.

Mehr kannst du im „do it yourself“ Verfahren nicht trainieren; aber für die ersten 6 Monate reicht das. Danach brauchst du Trainer Unterstützung. Supertalent ausgenommen.

TRAINING IST HARTE ARBEIT MIT FRUST UND KOSTET WILLENSKRAFT

DIE MEISTEN BOWLER GEBEN SCHON NACH 5 MINUTEN AUF ! Du auch ?

Alternative Trainingshilfe

Benötigt wird eine gerade Wand mit mindestens 4 Meter Länge (Flur oder Hauswand oder so).

Stelle dich mit dem LINKEN Fuß im Abstand von 30cm vor die Wandkante. Lehne dich nach vorne, mit der linken Schulter vor die Wandkante. Strecke den Linken Arm nach links vorne aus, Daumen nach unten, aber nicht an der Wand abstützen. Bringe dein rechtes Bein weit nach links hinten (ca.45 Grad. Jetzt kannst du fühlen, und ausprobieren, wie dein Körper gebeugt werden muss, um an der Wand entlang zu sehen; und trotzdem sicher zu stehen.

Rolle einen kleinen Ball(Tennis etc.) die Wand entlang; **Mit Pendel**. In 4 Meter Entfernung eine Plastikflasche stellen und aus dieser Position mit Tennisball abtreffen macht auch noch Spaß.

Gleichzeitig kann man dabei schon mal die Ballabgabe trainieren. Den Ball NICHT werfen, sondern aus der Hand rollen! Je besser der Ball rollt darf man sich freuen.

Wenn du richtig gut bist kannst du auch schon versuchen, bei der Abgabe das linke Knie bis an die Wand nach vorne zu bringen (Knie Continuität nennt man das); das hast du auch schon in den Videos gesehen. Richtig? Nebenbei bemerkt: Mit „Anlauf“ hat fast Jeder automatisch eine Knie Continuität.

Wichtige Links

Foul Linie Drill

<https://youtu.be/JMtUjPND36w?list=PL067F4774D3519BC8>

Daumen tapen kann man so probieren, manchmal hilft das. „Fitting“ ist dein Youtube Suchbegriff

<https://youtu.be/tynDuZljFzE>

Analysen von Top Spielern

<https://youtu.be/N5nnDbV0znE>

https://youtu.be/O_TXeZxe5_M

<https://youtu.be/GlyiDCcbhs4>

Für diejenigen die einen Ufo (Variation 1) probieren wollen So fallen Strikes beim Helikopter

<https://youtu.be/LmT0hGCox0U>

Und so sieht das bei Profis aus

<https://youtu.be/dDmldrxtLCI?list=PL45DA21EBE98B7745>

So sieht das bei mir nach 1 Stunde Training aus. (6 Schritt langer Zielgang, sonst mache ich nur 3 Schritte)

<https://youtu.be/EOmF2IWOJ4k>

ps

Wer jetzt keine Fragen hat ...

Weitere hilfreiche Sachen betreff Bowling auf meiner HomePage

k-schnettker.de

Ich bin auch per E-Mail ansprechbar

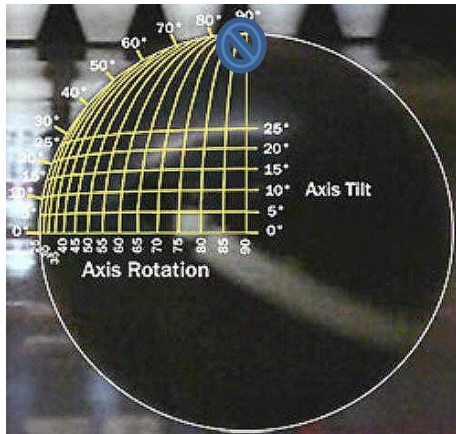
Walter@k-schnettker.de

Du hast Alles probiert und kommst zu keinem Erfolg ?

Dann vielleicht doch Helikopter Abgabe ?????

Ok.

1: Axis Rotation 90 Grad und Axis Tilt 90 Grad:



Enorm hohe Rotationen bei mittlerer Geschwindigkeit über 500rpm 18mph

Ufo; Helikopter; Spinner;

Erst mal kannst du Alles wieder vergessen. Helikopter unterscheidet sich von den anderen Abgaben in jeder Hinsicht.

Erstens: Lege deine Bälle weg. Du brauchst nur einen Ball, Am besten mit „Pancake Core“; und 11 bis 12 Pfund. Auf keinen Fall Reactive, Partikel oder asymmetrisch! Dein Pro Shop hat sowas. Clearball funktioniert prima, und sieht funny aus.

13 bis 14 Pfund geht auch, ist aber gefährlich für das Handgelenk. 15bis 16 Pfund NIEMALS!

Diese Bälle sind auch deutlich billiger, und du kannst den Ball über viele Jahre benutzen ohne nennenswerte Änderung der Laufeigenschaften. Das ist schon mal ein riesiger Kosten Vorteil.

Zweitens: Keine Finger Tip Bohrung sondern Conventional bis Semi; Auch da wieder : ProShop

Drill Variation bei schwachen Händen: Kleinen Finger ebenfalls Semi bohren verringert die laterale Belastung der Mittelgelenke von Ring- und Mittelfinger. Zeigefinger bohren bringt leider nur Nachteile. Einige Asiaten bohren auch: NUR Ringfinger und Daumen, oder (seltener) nur Mittelfinger und Daumen. Daumen und Finger leicht reverse pitchen, keine Tapes einkleben. Mehr kann ich dazu noch nicht sagen, da fehlt die Erfahrung.

Ölbild: Interessiert nicht, nur: viel Öl und Lang: ist prima; kurz und wenig Öl; nicht so gut.

Die Schritte des Anlauf dürfen hier länger und schneller sein wenn's beliebt, Abgabe mit oder ohne Gleitphase; kein Problem, das darfst du machen wie du willst, Hauptsache du kommst nach vorne. (Total easy) Kugel halten mit dem Daumen max. nach außen. (darf aber nicht weh tun!)

Aufstellen in der Nähe der Mitte (Wo genau ist egal) trotzdem natürlich IMMER GLEICH!

Zielen: Gucke auf PIN 1, verlängere zur Foul-Linie, merke dir die Leiste kurz hinter der Foul Linie. Wieder auf Pin 1, den Ball mit Schritt 1 zum Ziel pushen (darf auch nach oben sein) , dann ab mit dem Ball in den Pendel, **und die Augen auf deinen ABGABEPUNKT kurz hinter der Foul Linie!** Bei 11 bis 12 Pfund darfs du den Ball hoch und frei pendeln lassen, darfst in sogar beschleunigen (etwas werfen) Aber bitte nicht übertreiben. Drehung der Hand an der Foul-Linie komplett und schnell aber NIEMALS mit Ruck, sonst kannst du dein Handgelenk und Fingergelenke verletzen!!!! 13 bis 14 Pfund nur kurz pendeln, NICHT beschleunigen, Rotation ist höher! Denke an dein Handgelenk !! **KEINESFALLS RUCKARTIG!!!**

Beim Zielen gibt es einen Kompromiss: Je näher dein Ziel an der Foul Linie liegt, desto höher werden deine REV's, was sehr gut ist aber: die Genauigkeit wird größer wenn dein Zielpunkt näher zu den Pins liegt (klassisch bei den Pfeilen oder dahinter). Räumen ist daher besser mit einem weiten Zielpunkt (Pfeile oder dahinter).

Sobald der Ball an der Foul-Linie ankommt, die Hand KOMPLETT nach innen drehen und wenn die Hand nach unten zeigt Ball loslassen (Finger und Daumen öffnen, Arm nach oben). Nicht mit den Fingern ziehen. Das „Umdrehen“ der Hand fließend beginnen und mit maximaler Geschwindigkeit beenden. Daumen und Finger lösen und den Arm so schnell wie möglich nach oben ziehen um die Rotation nicht zu stören! Das Einzige was du willst ist , dem Ball so viele vertikale Umdrehungen zu geben wie möglich. Das Umdrehen der Hand ist also schnell, **aber nicht ruckartig**, das kann deine Sehnen verletzen!! Ball nach dem Drehen wirklich loslassen, Hand nach oben rausziehen. Auch 11 Pfund Bälle haben ein Beharrungsvermögen (das kennst du aus dem Physik Unterricht) sonst google. Leichte Bälle sind schneller! Mit 13 oder 14 Pfund kann man diese Abgabe auch machen, dann aber mit geringer Geschwindigkeit! Ball NUR kurz pendeln, mit maximaler vertikaler Rotation. Der Ball darf nicht hooken! PAP so hoch wie möglich.

Nun schau wo der Ball Pin 1 trifft. ÜBERALL ist gut, außer in der normalen Gasse, da bleibt Pin 5 gerne mit 8 oder 9 stehen. Von außen werfen ist keine gute Idee, du willst gar keine Winkel haben, das bringt Splits.

Besonderheit bei dieser Spielart: Wenn du 12 mal exakt gleich wirfst, und der Ball exakt die gleiche Stelle trifft, bekommst du entweder bis zu 12 Strikes, oder neuer Anwurf und es bleibt immer was Anderes stehen; Aber bei genug Umdrehungen überwiegen die Strikes, so dass bei gutem Räumspiel gute Ergebnisse zu machen sind.

Auch bei dieser Wurfart kannst du an der PAP Markierung sehen wie gut deine Abgabe funktioniert hat, und dies durch die Handstellung optimieren. Erinnerung: optimal ist Rotation und Tilt auf 90 Grad, also PAP läuft ganz oben auf dem Ball.

Axis Rotation sollte mindestens 70 Grad erreichen, Axis Tilt mindestens 80 Grad, sonst hookt der Ball Öhring hat nur wenige Zentimeter Durchmesser.

Alles in Allem kann man also fast sagen: Wenn du alle Fehler, die man als Stroker oder Cranker so machen kann, absichtlich machst, also Alles was du bisher versucht hast zu vermeiden (Ball werfen ohne mit den Fingern am Ball zu ziehen, Hand umgedreht usw.) hast du Spaß und Erfolg.

Kleiner Tip:

Wenn du deinen PAP markiert hast und der auch schön oben liegt, lohnt sich eine zweite Markierung (ruhig etwas größer) direkt auf der vertikalen Achse. An dieser Markierung kannst du deine Umdrehungen sehen! Wenn du´s gut machst wirst du kaum mitzählen können, selbst ich erreiche nach einer Stunde Training 25 Umdrehungen, unter 2,5 Sekunden. Das ergibt eine Rev. Rate von 650 Umdrehungen pro Minute.

Die Spitzen Helikopter Bowler erreichen weit mehr, siehst du auch auf den Youtube Links

PS

Erfahrungen als Trainer

Ich habe 1971 bis 1985 in Bochum als Trainer fungiert, und dabei immer wieder folgendes festgestellt. Da kommt Jemand und sagt er will trainiert werden (aber nur auf der Bahn) . Ich sage ok, mach mal ein paar Würfe damit ich sehen kann was du machst, und wo man ansetzen sollte. So weit so gut, entscheide ich daraufhin was als Erstes verbessert oder geändert werden sollte, und berede das. Leider rede ich dann oft vor eine Wand und sehe nicht den wirklichen Wille das beredete Ziel umzusetzen, sondern es wird nach wenigen Versuchen genau so weitergemacht wie bisher; auch bei statischen Sachen. So wird das nix!

Beispiel: Ich sage : Nehme deinen Ball bitte mit Links und stecke den Daumen erst in´s Loch wenn du dich auf deinen Punkt gestellt hast. Resultat: Der Ball wird mit rechts (Finger und Daumen in der Kugel) aus dem Teller genommen. Sowas frustet enorm, und zeigt eine falsche Einstellung. Ebenso Äußerungen wie „ Das geht nicht“. Viele Anfänger wissen leider alles besser, das klappt dann auch nicht. Es hat auch keinen Sinn, sich einen Tag lang trainieren zu lassen, um danach eine Woche lang wieder das Gleiche zu machen wie davor mit dem Argument :“Ich muss nächsten Sonntag Liga spielen“. Sich mit einem schlechten Wurfstil so auf die Bahn einzustellen das der Ball „in die Gasse „ kommt, bringt vielleicht ein höheres Ergebnis , aber zu versuchen den Ball effektiver so zu spielen wie im Training gelernt gefällt mir besser.

Ich habe mir daher angewöhnt sehr hohen Wert auf die „einfachen“ statischen Sachen zu legen; sehe ich da keine Bereitschaft, tendiert mein Interesse gegen Null.