

Kegeln das 1x1

Teil 2: Der Stand und die Fehler



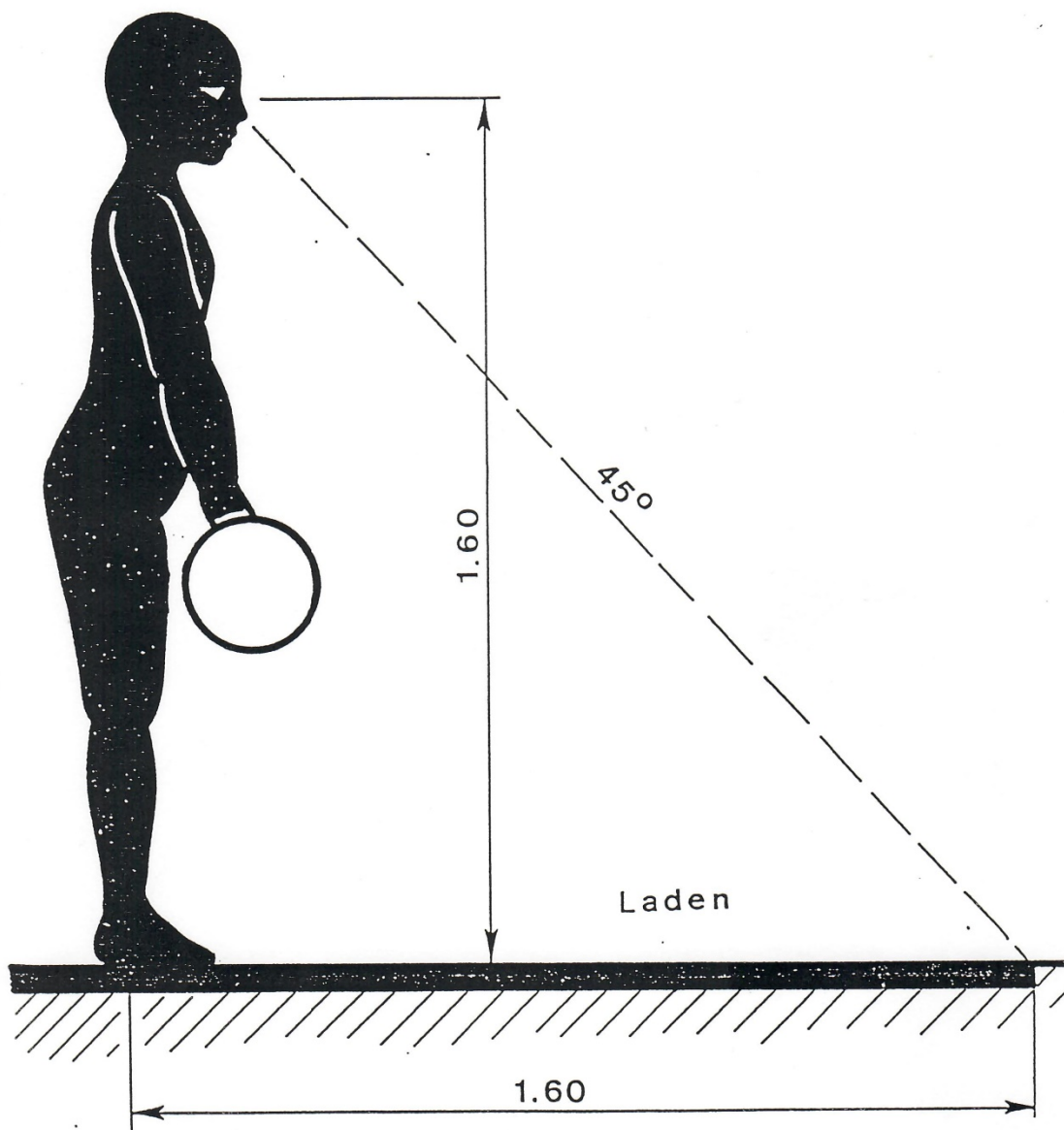
**Informationen
zum Kegelsport**

Quelle: SSKV Lehrschrift

Der Stand und die Fehler

STAND

RICHTIGER STANDORT FÜR STANDKEGLER



Wurfablauf

Fehlerkatalog

Wurfablauf	Fehler
1. Wurfvorbereitung	<ul style="list-style-type: none">- Alkohol vor dem Start- zu spätes Erscheinen an MS- kein Aufwärmen- keine Sportkleidung- kein Handtuch- kein Einschätzen der Bahnen- keine Vorbereitung auf die MS- sich nicht durch bereits geworfene Resultate beeinflussen lassen- nervöses Benehmen- schlechtes Atmen (Raucher!)- sprechen bei der Vorbereitung- Stand nicht angezeichnet- Satz nicht angezeichnet- Satzladen nicht gereinigt- Asphalt (Satz) nicht gereinigt- Stand erst nach dem ersten Wurf angezeichnet- Stand beim falschen Fuss angezeichnet- Kugelgriff nicht gereinigt- Hände nicht getrocknet

Wurfablauf	Fehler
2. Kugelfassen	<ul style="list-style-type: none"> - Kugelgriff nicht gereinigt - Hände zu tief im Griff - Kugel nicht mit allen Fingern gefasst - verkrampftes Halten der Kugel - kein Bereitlegen der Kugel (Kugelgriff nach oben) - bei Unterbruch Kugel nicht in den Lauf zurückgelegt - Kugel zu früh gefasst (Kegel noch nicht oben) - einmal gefasste Kugel wieder losgelassen - ruckartiges Fassen der Kugel - Daumen zu tief im Daumenloch - Kugel hängt nicht am gestreckten Arm - Kugel bei Unterbruch auf Boden gestellt - erst beim Nachfassen richtig gefasst - Kugelfassen bevor die Kugel richtig ruht - beim Warten Kugel in der Hand halten

Wurfablauf	Fehler
3. Stand	<ul style="list-style-type: none"> - Standdistanz nicht abgemessen - alte Markierungen nicht entfernt - Stand zu hoch (rechts) - Stand zu tief (links) - Stand zu weit hinten - Stand zu weit vorne - Füße paralell - Füße zusammen - Füße zu weit auseinander - Fusspitzen nicht auf gleicher Höhe - keine Standmarkierung angebracht genaue Korrektur unmöglich - Standmarkierung am falschen Fuss angezeichnet - seitliches Angehen des Standes - Körperfront stimmt nicht - Körper verdreht - Oberkörper zu stark nach vorne geneigt - Achsel (Wurfarm) zu tief - Standbein nicht gestreckt - Absatz nach dem ersten Hinstellen wieder korrigiert - einen Fuss vor den andern gestellt - Kugel vor dem Oberschenkel halten - Blick nicht auf Satz - Kugelgriffstellung stimmt nicht - Wurfarm nicht gestreckt - den falschen Fuss zuerst hingestellt - steife Körperhaltung - unkonzentriert - immer noch fluchen über den letzten Wurf

Wurfablauf	Fehler
4. Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> - Arm nicht gestreckt - zu oft Schwingen - zu starkes Pendeln mit dem Oberkörper - nicht Richtung Satz schwingen - falsche Handstellung - Blick nicht auf Satz - Schwingen mit Kraft - zu hohes Anschwingen - Stand nicht einhalten - Kugelgriff beim Schwingen verändern - Blick auf die Kegel - nervöse Blicke zwischen Satz und Ries - Schwung nach hinten nicht auspendeln lassen (abbremsen) - zu kurzes Schwingen - zu starkes Schwingen - zu starkes Anschwingen mit Kraft - zwischen Stand und Anschwingen kein Stillstand - Anschwingen ohne vorherige Konzentration - verkraampftes Schwingen - schräges Schwingen um den Körper vorne oder hinten - rundes Schwingen um den Körper - von der Nebenbahn ablenken lassen - Kugel pendelt nicht am Arm (Drehpunkt Achselgelenk)

Wurfablauf	Fehler
5. Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - nicht geradliniges Laufen - zickzack Laufen - verkrampftes Laufen - zu unruhiges Laufen - zu schnelles Laufen - zu hastiges Laufen - unkontrolliertes Laufen - zu aufrechtes Laufen - zu gebücktes Laufen - Oberkörper sinkt zu früh ab - erster Schritt zu lang - erster Schritt zu kurz - erster Schritt stimmt mit der Kugelstellung nicht überein - Kugelgriffstellung verändert sich während des Laufens - falsche Schrittzahl - drei gleich lange Schritte - Mitreissen der Kugel - Gleichgewichtsschwierigkeiten durch das Kugelgewicht - schlechte Körperbeherrschung - Ausfallschritt zu kurz - Ausfallschritt zu lang - Uebertreten des Grenzstriches (auch mit Fusspitze ist übertreten!)

Wurfablauf	Fehler
6. Ausfallschritt	<ul style="list-style-type: none"> - Ausfallschritt zu kurz - Ausfallschritt zu lang - Ausfallschritt nach links - Ausfallschritt nach rechts - Ausfallschritt stimmt mit Kugelstellung nicht überein (zu früh, zu spät) - Ausfallschritt ungleichmässig - kein Ausfallschritt - Ausfallschritt mit falschem Bein - zu frühes Bücken des Oberkörpers - Achsel fallengelassen - Aufschlagen der Kugel auf Satzladen - Kugelgriffstellung bereits verändert - Oberkörper verdreht sich - Nachschritt in Asphalt

Wurfablauf	Fehler
7. Kugelabgabe	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfhandachsel zu tief - Oberkörper verdreht - Oberkörper zu tief - Gleichgewichtsprobleme - Einknicken des Standbeines - Wurf auf Höhe des Standbeines abgebrochen - Kugel zu lange gehalten - zu starke Drehung mit der Hand - keine Drehung mit der Hand - zu frühes Drehen der Kugel - Drehung auf die falsche Seite - Hand ruckartig aus dem Griff gezogen - Abbrechen des Schwunges und Nachstossen der Kugel - Kugel mit Kraft geschleudert - schnelles Zurückziehen der Hand - Kugel auf dem Laden aufgeschlagen - Kugel hat keine Führung - Kugel fallengelassen - Kugel über den Laden geschleift - Stossen der Kugel über den Satz - Kugelabgabe mit Kraft - Wurfarm nicht gestreckt - Körper nicht gestreckt - Wurfarm zeigt der Kugel nicht nach - Asphalt (Sandhas) - Satzfehler - zu frühes Wegblicken vom Satz - ganze Kugelabgabe verkrampft

Wurfablauf	Fehler
8. Wurfabschluss	<ul style="list-style-type: none"> - verkrampftes Stillstehen nach Kugelabgabe - kein Nachschritt - unruhiges Stehenbleiben - Wurfarm zeigt nicht Richtung Gasse - Wurf abgebrochen - bruskes Abstoppen des Wurfablaufes - Nachschritt in Asphalt (übertreten) - Kapriolen, Turnübungen machen - zu frühes Weglaufen nach Kugelabgabe bei schlechtem Wurf - Fehler nicht verarbeitet - mit den Füßen stampfen - mit der Faust an die Wand schlagen - mit andern diskutieren - Wurf vom Kegler kommentiert - fluchen - Lauf der Kugel nicht verfolgt - Kugel bereits wieder gefasst, bevor Kegel bereit sind - nervös