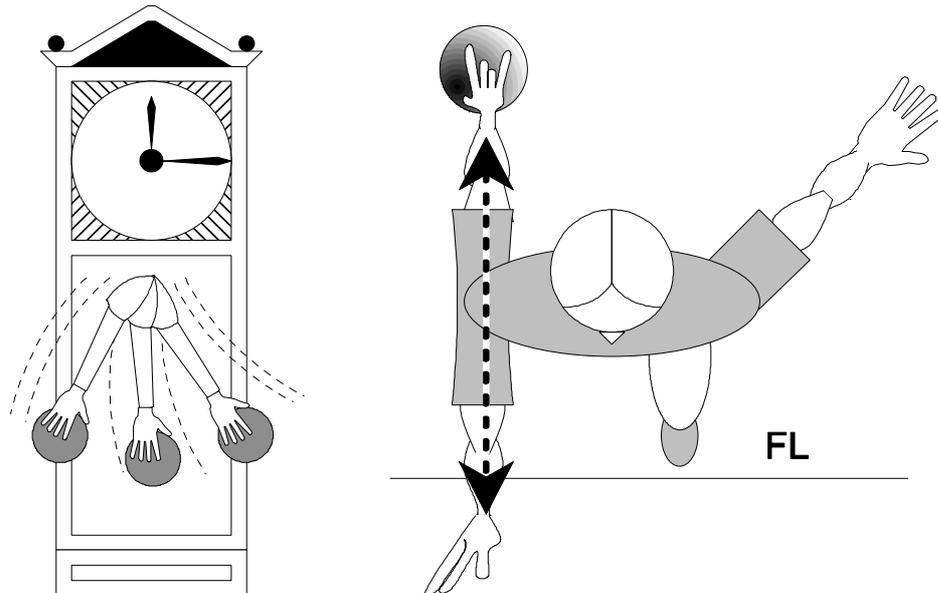


Bevor ich mit den Anläufen beginne, möchte ich zuerst auf das entscheidende Element eines guten Bowlingspiels eingehen, nämlich dem Pendel.

Der Ball soll möglichst am gestreckten Arm ruhig und gleichmäßig gependelt werden. Dabei sollte die Pendelbewegung in einer Ebene ablaufen.

So wie der Pendel in Großmutter's Wanduhr.



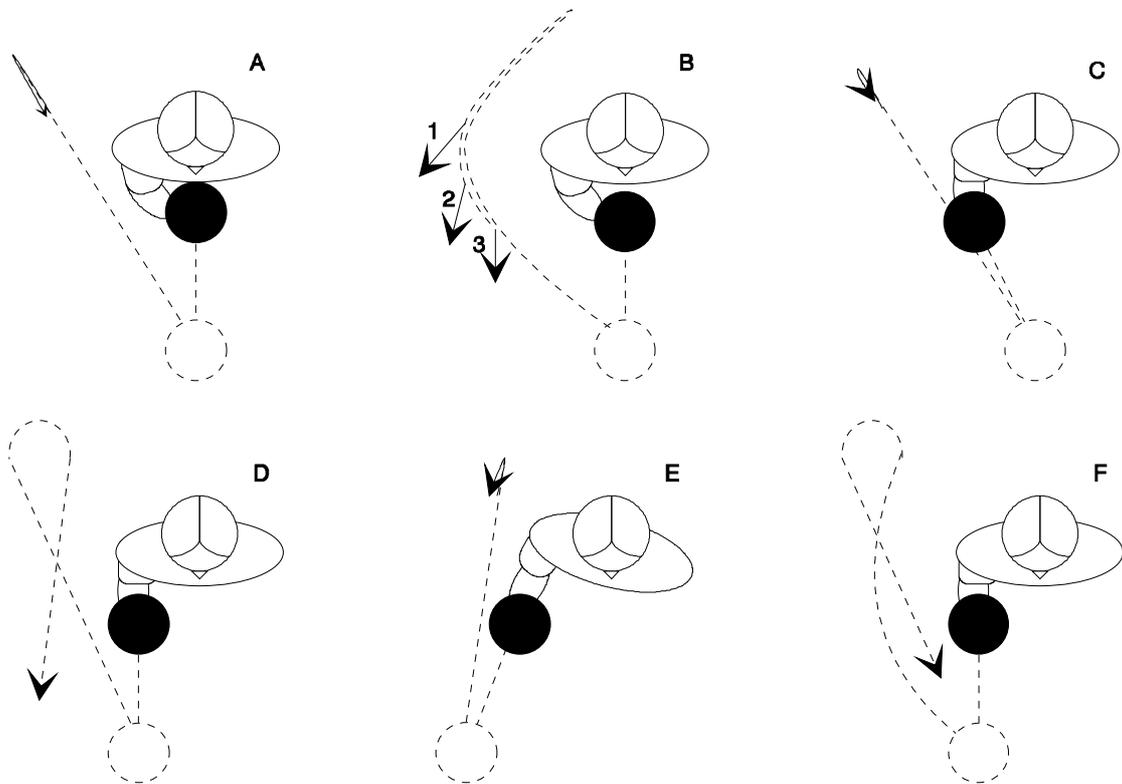
Auch dies ist einfach gesagt, aber schwer auszuführen. Im Gegensatz zur Uhr ist der Pendel beim Menschen nicht starr aufgehängt. Er wird beim Bewegungsablauf sogar erheblich aus der Ruhelage gebracht: Nach vorn, nach hinten, nach oben, nach unten.

Mit dem Pendeln allein ist es also noch nicht getan. Es sollte ein möglichst bewegungsstabiles Schultergelenk hinzukommen.

Natürlich ruft die Vorwärtsbewegung des Körpers auch eine Vorwärtsbewegung des Schultergelenks hervor. Diese Vorwärtsbewegung sollte jedoch zu keinem Zeitpunkt ruckhaft ablaufen.

Das Ziel eines jeden Bowlingspielers sollte es also sein:
Den Wurfarm gestreckt zu pendeln, ohne das Schultergelenk während des Anlaufs bzw. der Ballfreigabe zu stark zu verlagern.

Was jedoch in der Realität abläuft, veranschaulicht die folgende Darstellung einiger oft zu beobachtenden Pendelbewegungen:



Einige Fehler und deren Folgen

Verlagerung der Schulter zur Seite

Während des Anlaufs hat diese Bewegung kaum ungünstige Auswirkungen auf die Pendelebene, da das Beharrungsvermögen des Balles meist stärker ist.

Anders ist es bei der Freigabe des Balles.

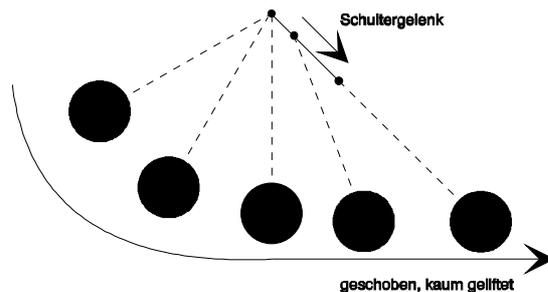
Es ist häufig die Folge eines zu schnellen Anlaufs (Beine sind schneller als die Ballbewegung). Der Ball wird an der Foullinie von hinten nach vorne durchgezogen und dies zumeist ruckartig und mit hohem Tempo. Meist wird der Oberkörper dabei stark nach vorne geneigt, um besser zielen zu können. Die Schulter geht nach unten, so daß diese Körperseite insgesamt ein Übergewicht erhält. Die einzige Rettung besteht dann in einem Schritt zur Seite, um nicht umzukippen.

Die Balance ist jedoch hin und damit auch eine kontrollierte Ballfreigabe.

Die Ballfreigabe wird dann häufig mit einem Kippen der Hand „verschlimmbessert“, sog. „tote Bälle“ oder auch stark nach links laufende Bälle sind die Folge. Deshalb immer den Sportler dazu anhalten, nach der Ballfreigabe gut ausbalanciert an der Foullinie stehen zu bleiben. Dies hilft schnell die größten Mängel zu beheben und andererseits führt es dazu, dass der Spieler sowohl die Freigabe des Balles als auch dessen Lauf gut selbst beobachten und überprüfen kann.

Verlagerung nach vorn (unten)

Eine Verlagerung der Schulter bei der Ballfreigabe nur nach vorn ist selten. Häufig geht die Schulter nach vorn und etwas nach unten. Die Folge dieser Bewegung ist ein „halbtoter Schiebebball“, da ein Liften nur gering oder gar nicht möglich ist.



Das Nachschieben der Schulter wird häufig bei Pinbowlern, aber auch bei Sportbowlern beobachtet.

Es fehlt bei beiden das „Giftige“ des Balles, das allein durch ein Liften der Fingerlochseite des Balles nach vorn und oben erreicht wird.

So entstehen die „herrlichen“ und vermeintlich „todsicheren“ Strike - Bälle, bei denen viele Splits stehen bleiben.

Verlagerung nach hinten

Es ist ein ähnlicher Vorgang wie bei der Verlagerung nach vorn.

Auch hier befindet sich der Spieler nicht im Timing. Der Ball wird hier „nachgeschleppt“. Nur ist das Anlauftempo noch höher, so daß die träge Schulter gar nicht mehr nachfolgen kann.

Der Ball wird bei der Ballfreigabe ebenfalls durchgezogen bzw. meist rausgeworfen.

Diese Bälle sind gefährlich. Sie laufen nicht nur richtungsungenau, sondern vor allem mit zu hohem Tempo. Da zum Liften auch kaum Zeit bleibt, sind auch diese Bälle in der Kategorie „tot“ einzuordnen.

Verlagerung nach unten

Dies ist aufgrund der Schwere des Balles bzw. der Erdanziehung eine fast natürliche Folge.

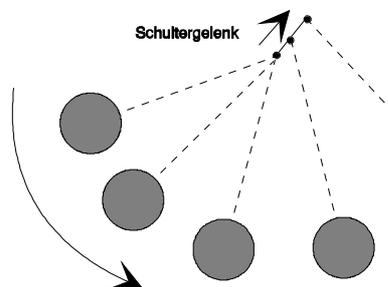
Sofern diese Bewegung sich in Grenzen hält und der Ball am gestreckten Arm gependelt und gut geliftet über die Foullinie gebracht wird, sind die negativen Auswirkungen nicht gravierend.

Anders ist es, wenn die Schulter zu tief heruntergezogen wird. Dann ist ein Pendeln kaum möglich. Der Ball wird zu früh, meist schon vor der Foullinie aufgesetzt. Er wird förmlich in den Boden „gerammt“.

Das ist kein gutes Bowling!

Die Führung auf den Spot ist zu kurz, d.h. der Lauf des Balles ist ungenau. Ein Lift ist meist nur nach vorn, aber nicht nach oben vorhanden. Aus dies hat wieder „tote“ Bälle zur Folge.

Oft wird bei solchen Bowlern ein Abwinken des Wurfarmes beobachtet. Dies fördert die Genauigkeit der Ballfreigabe leider gar nicht, sondern erhöht nur noch den „Streubereich“.



Verlagerung nach oben

Wer das Schultergelenk dadurch anhebt, dass er bei der Ballfreigabe den gesamten Oberkörper aufrichtet, der unterstützt das Liften und Raussetzen des Balles, sofern der Arm seine Pendelbewegung unbeirrt und unbeeinflusst von dieser Bewegung des Oberkörpers durchführt.

Es gibt aber leider auch Spieler, die die Schulter plötzlich nach oben ziehen, die eigentliche Pendelbewegung wird dadurch abrupt unterbrochen.

Diese Spieler wollen den Ball gut liften, eben mit Unterstützung des sich aufrichtenden Oberkörpers. Sie beginnen dieses Aufrichten jedoch viel zu früh.

Es ist häufig auch ein Zeichen von mangelnder Kondition. Der massige Körper soll das Liften des Balles erreichen. Ein solcher Ball - Lift wird dann praktisch über das hochgehende Schultergelenk seitlich neben dem Körper erzielt. Dieser Lift erfolgt in falscher Richtung und zu früh. Er bewirkt einen sehr ungleich laufenden Ball, der sich mehr um seine senkrechte Achse dreht und so ebenfalls zu einem „toten“ Ball wird.

Fazit

Ein gutes Pendel verbunden mit einem guten Training ist eine Wohltat für den Betrachter und bedeutet gleichzeitig hervorragendes Bowling.