

# Das Technikleitbild im Kegelsport

## Der Bewegungsablauf



### 1 Starthaltung



Beidhändiger Anschwing in einem leichten Bogen nach oben, Schwingweite maximal 90 cm (zu großen Aufschwung vermeiden). Die Aushandbewegung erfolgt vor dem Setzen des ersten Schrittes. Der Oberkörper bleibt stabil. Die Pendelaufhängung darf nicht ihre Lage verändern (vertikal, horizontal).

### 2 Beidhändiger Aufschwung



### 3 1. Kopplungspunkt (KP1)



Nichtspielhand verlässt die Kugel. Der 1. Schritt beginnt nach der Richtungskehr des Armbündels nach hinten. Die Schrittänge des ersten Schrittes richtet sich nach der Schwingweite und der Geschwindigkeit des Armschwungs.

### 4 2. Kopplungspunkt (KP2)



Mit Beginn des zweiten Schrittens muss das Rückpendel mit der Kugel ein Überkreuzungsverhalten annehmen.

Auf bewusstes Setzen (Absenken) des zweiten Schrittes in Richtung Ziel muss geachtet werden. Der zweite Schritt sollte länger als der erste Schritt sein. Auf gerades Rückpendel achten.

### 5 3. Kopplungspunkt (KP3)



Der Arm gewinnt Innen- und umgebend zum Körper nach hinten verbleibt über Schulhöhe. Der zweite Schritt wie von der Ferse der Fußspitze abgerollt. Mit der Pendelführung nach vorne soll gleichzeitig der dritte Schritt (Ausfallschritt) beginnen. Bei der Richtungskehr des Rückpendels zum Ziel muss der Kraftimpuls an dieser Stelle zur Pendelrichtung vorwärts erfolgen. Die Winkelstellung von Ober- zu Unterschenkel sollte möglichst 90° betragen. Die Blickrichtung zum Überspielpunkt ist ab der Zielmarkierung bis zur Kugelabgabe unerlässlich.

### 6 4. Kopplungspunkt (KP4)



Aus der Beschleunigung des Spielarms heraus (ohne zusätzlichen Kraftaufwand) soll die Kugel abgeworfen werden. Die Kugelabgabe erfolgt am höchsten Punkt des Arms über der Fußspitze, achsen und kontrolliert. Hierbei ist zu beachten, dass die Spielhand gestreckt ist und sich gerade hinter der Kugel befindet, der Mittelfinger zeigt zum Ziel. Eine deutliche Kniebeugung (Ober- zu Unterschenkel) von 90° ist erforderlich. Der Oberkörper ist tief gebeugt, gerade und geschlossen zu halten. Die Blickrichtung geht weiterhin zum Überspielpunkt.

### 7 Bewegungsende



Nach Abgabe der Kugel wird diese durch den Spielarm weiter in Richtung Ziel geführt. Gleichzeitig beginnt der 4. Schritt. Er unterstützt die Zielgenauigkeit und dient als Bewegungsausgang. Nach der Erfüllung der eigenen Bewegungsaufgabe mit Schulterschrittung zum Ziel, muss die Bewegungsenergie aktiv abgebaut werden können.