

Anleitung
für die
Grundausbildung
des Asphaltkeglers



DEUTSCHER KEGLER-VERBAND DER DDR

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorbemerkungen und Vorwort	1
Einführung	2
Das sportliche Training	3
Bahnanlagen und Geräte	5
Trainingsgestaltung	8
Das Einarbeiten	9
Die Schulung der Technik	10
Grundschule	10
Grundsätzliche Übungsfolge	14
Das Spiel in die Vollen	18
Das Abräumspiel	20
Fehlerquellen	23
Das Abstellen von Fehlern	27
Allgemeine athletische Ausbildung	28
Stundeneinteilung der Übungsleiterlehrgänge	32

Vorbemerkungen

Eine der Hauptaufgaben des DKV auf leistungssportlichem Gebiet ist die Entwicklung von leistungsstarken Asphaltkeglern, die im internationalen und nationalen Sportgeschehen unsere souveräne sozialistische DDR würdig vertreten. Um diese Aufgabe erfolgreich zu lösen, bedarf es der Ausbildung einer großen Anzahl von Übungsleitern. Das Präsidium des DKV beschloß deshalb, ein neues Lehrbuch herauszugeben, das den erhöhten Anforderungen gerecht wird.

Da das neue Lehrbuch aus produktionstechnischen Gründen erst gegen Ende des Jahres 1968 aufgelegt werden kann, die Ausbildung der Übungsleiter aber sofort auf ein höheres Niveau gehoben und vor allem einheitlich gestaltet werden muß, haben wir uns entschlossen, als Übergangslösung vorliegende Anleitung zu drucken. In Verbindung mit dem Lehrprogramm für Übungsleiter des DKV soll diese Ausarbeitung der inhaltlichen Verbesserung der Anleitung unserer Übungsleiter und schnelleren Erhöhung des Leistungsstandes unserer Asphaltkegler dienen.

Wir bitten unsere Übungsleiter, die nach Durcharbeitung dieser Broschüre und Anwendung in der Praxis gemachten Erfahrungen uns mitzuteilen, damit evtl. Anregungen in das neue Lehrbuch mit einbezogen werden können.

Dieses Material wurde vom Vorsitzenden der Nachwuchskommission des DKV, Heinz Müller, und dem Vorsitzenden des Trainerrates Asphalt, Otto Bleiß, erarbeitet.

Zentraler Trainerrat des DKV
Scheermesser, Vorsitzender

Vorwort der Autoren

Die vorliegende Anleitung soll allen Übungsleitern, die mit Neulingen trainieren, sowie den Aktiven selbst ein Leitfaden sein. Er ist folgerichtig und systematisch vom Leichten zum Schweren übergehend, aufgebaut, ohne etwas vorauszusetzen.

Schrittweise werden die Lernenden nicht nur mit Theorie und Praxis des Kegelsports vertraut gemacht, sondern sie erhalten gleichzeitig wertvolle Hinweise über die allgemeine körperliche, athletische Vorbereitung, die für die Zukunft auch im Kegelsport immer größere Bedeutung erlangt.

Selbstverständlich fehlen auch Anregungen und Hinweise für die Übungsleiter nicht. Diese beziehen sich auf die Gestaltung und Durchführung des Trainings innerhalb der kegeltechnischen und allgemeinen athletischen Ausbildung. Zahlreiche praxisverbundene Beispiele sollen helfen, Unklarheiten zu beseitigen, die sich hin und wieder zwangsläufig einstellen.

Diese Anleitung ist für jedermann leicht verständlich ausgearbeitet, so daß auch dort, wo noch keine Übungsleiter vorhanden sind, von den Aktiven selbst eine planmäßige Entwicklungsarbeit geleistet werden kann.

Einführung

In unserer sozialistischen Sportbewegung fassen wir das Training als eine spezielle Form der Körpererziehung auf, die das Ziel hat, gesunde, lebensfreudige, allseitig entwickelte und aktive Bürger unserer Gesellschaft zu erziehen, die zur sozialistischen Arbeit und zur Verteidigung unseres Staates fähig und bereit sind.

Die Hauptaufgaben der Körpererziehung sind:

1. Die Gesundheit der Menschen zu stärken.
2. Die allseitigen körperlichen Fertigkeiten und guten Eigenschaften zu entwickeln.
3. Die Menschen nach den Gesetzen der sozialistischen Moral zu erziehen.
4. Anerziehung von Charakter- und Willenseigenschaften, die den sozialistischen Menschen auszeichnen.
5. Vermittlung von Kenntnissen auf dem Gebiet der Lebensführung und Lebensgewohnheiten.

Das sportliche Training ist wissenschaftlich fest fundamentiert, inhaltlich sowie organisatorisch stark kollektiv ausgerichtet, durch die führende Rolle des Trainers bzw. Übungsleiters besonders gekennzeichnet und fordert die Anwendung sowie Erfüllung der drei Grundprinzipien der Körperkultur, und zwar:

die Gesundheitsförderung,
die Vielseitigkeit,
die Anwendbarkeit.

Zu 1.) Die Gesundheit des Menschen geht über alles! Deshalb dürfen sportliche Leistungen nicht auf Kosten der Gesundheit erzwungen werden. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Arzt und Trainer bzw. Übungsleiter ist notwendig.

Zu 2.) Unter Vielseitigkeit ist die allseitige Entwicklung der Neulinge zu gebildeten und wohlerzogenen Sportlerpersönlichkeiten zu verstehen, die sich nicht nur auf sportliche Leistungen orientieren, sondern auch Wert auf eine gute Schul- und Berufsausbildung legen, gute Lektüre schätzen und sich in ideologischer, geistiger und kultureller Hinsicht weiterbilden.

Zu 3.) Die Anwendbarkeit fordert, daß alle in der Körpererziehung ermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Eigenschaften einen für die gesellschaftliche Praxis nützlichen Wert besitzen. Sie lehnt daher den kapitalistischen Sensationssport ab.

Dadurch wird das sportliche Training im System der sozialistischen Körpererziehung im Vergleich zu dem kapitalistischen Sport auf eine neue, höhere Stufe gehoben.

Das sportliche Training

Bedeutung

Das sportliche Training umfaßt einmal das Grundlagentraining und zum anderen in seiner Weiterentwicklung das Leistungstraining. Für die Neulinge bildet das Grundlagentraining die Basis für den weiteren Trainingsprozeß. Darin werden sie durch vielseitiges sportliches Üben

- a) geistig-moralisch,
- b) körperlich-motorisch und
- c) willensmäßig

so vorbereitet, daß sie den späteren Anforderungen spezieller Trainingsbelastungen gewachsen sind.

zu a) Die geistig-moralischen Vorbereitungen rüstet sie mit Kenntnissen auf dem Gebiet der Trainingsmethoden, der Hygiene und Lebensweisen aus, führt sie außerdem an Verhaltensweisen heran, die den Normen der Deutschen Demokratischen Republik entsprechen.

Zu b) Die körperlich-motorischen Vorbereitungen dienen der allseitigen, der Muskel- und Organkraft sowie dem schnelleren Erlernen von Bewegungsabläufen.

Zu c) Die willensmäßigen Vorbereitungen sollen dazu beitragen, systematisch ansteigende Schwierigkeiten überwinden zu helfen, die sonst zu Hemmungen und Verzögerungen führen.

Demzufolge ist das sportliche Training seiner Form nach ein regelmäßiges praktisches Üben mit dem Ziel, hohe Wettkampfleistungen zu erzielen.

Für alle Neulinge ist es deshalb wichtig und für ihr weiteres Fortkommen entscheidend, daß sie von Beginn an in die Hände eines erfahrenen Trainers oder Übungsleiters kommen, der sie mit allen Belangen der Sportart in theoretischer sowie praktischer Hinsicht vertraut macht, sie anleitet, vorbereitet und ihr Berater und Freund ist.

Bevor jedoch die Neulinge in das wettkampfmäßige Training übernommen werden, müssen sie sich der sportärztlichen Untersuchung auf Eignung und Belastungsfähigkeit unterziehen. Durch diese Maßnahme sollen die jungen Menschen vor Schäden bewahrt werden, die sie sich aus Unkenntnis über körperliche Mängel zuziehen können.

Allgemeines:

Unseren heutigen Leistungsforderungen entsprechend, ist es notwendig, daß ganzjährig und planmäßig trainiert wird. Die Neulinge müssen davon überzeugt werden, daß ein „Nurkegeln“ im Leistungssport keine Chance mehr hat. Neben einer guten, theoretischen und kegeltechnischen ist eine allseitig körperliche Ausbildung Grundbedingung. Der Erfolg darf niemals dem Zufall überlassen bleiben. Allein maßgebend für den Erfolg sind Ernst, Beharrlichkeit und Fleiß beim Training, denn Erfolg oder Mißerfolg sind einzig und allein vom technischen Können, von der Lern- und Trainingsbereitschaft, von der körperlichen Konstitution und der Kondition abhängig.

Trainingsplanung:

Voraussetzung für ein systematisch aufgebautes Training sind schriftliche Arbeitspläne, aus denen das Pensum der einzelnen Trainingsstunden, die Form des Aufbaus, vorgesehene Veranstaltungen, allgemeinbildende Vorträge, Un-

terrichte, kulturell-erzieherische Maßnahmen sowie Trainingsbesprechungen und dergleichen festgelegt sind.

Hierbei wird empfohlen, mit Monatsplänen zu arbeiten; denn sie sind übersichtlich, konkret, der Zielstellung nach leichter zu überblicken und je nach Notwendigkeit leichter zu ändern.

Für die Neulinge sind sie ein Hinweis, auf welche Art ihre sportliche Entwicklung vor sich geht, orientiert sie gleichzeitig über die weitere Trainingsfolge und gibt ihnen damit die Möglichkeit, sich mit dem vorgesehenen Stoff rechtzeitig zu beschäftigen und darauf vorzubereiten.

Die Aktiven müssen von der Bedeutung des Lehrplans überzeugt sein, erst dann sind sie mit Begeisterung dabei und sehen die Notwendigkeit der an sie gestellten Forderungen ein. Sie werden versuchen, die an sie gestellten Forderungen zu erfüllen. Das erzieht sie zu Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit, stärkt ihren Willen und beflügelt sie im Verlauf der weiteren Ausbildung.

Da bei Jugendlichen vielfach die körperlichen Voraussetzungen sehr mangelhaft sind, muß bei ihnen vorerst die allgemeine athletische Ausbildung im Vordergrund stehen. Diese schafft die Grundlage zum Erlernen des Bewegungsablaufes, sowie der notwendigen Kondition und Konzentration.

Es wird daher empfohlen, Jugendliche bei zweimaligem wöchentlichen Training je einmal allgemein athletisch und speziell zu trainieren.

Eine spätere Steigerung richtet sich nach den körperlichen und auch technischen Fortschritten. Ein wöchentlich einmaliges Training nur in kegeltechnischer Hinsicht wird nicht empfohlen, denn dadurch wird der Ausbildungsprozeß verzögert, die athletische Ausbildung vernachlässigt und die Neulinge sehen keinen Anreiz.

Durch zweimaliges wöchentliches Training jedoch beschleunigt man nicht nur die Ausbildung, sondern vermeidet auch jegliche Überforderung, die leicht zu körperlichen Schäden führen kann.

Das Trainingsbuch

Das Trainingsbuch ist der Nachweis der von den Lernenden durchgeführten Trainingsarbeit und zugleich eine Bestätigung der Fortschritte in ihrer sportlichen Entwicklung. Deshalb ist es erforderlich, sie von Anfang an damit vertraut zu machen; denn je früher sie sich an exakte Eintragungen gewöhnen, desto mehr werden sie es schätzenlernen. Bei Kontrollen können die Trainer und Übungsleiter feststellen, ob das Training ernst genommen wird, ob sich die Sportler mit eigenen Eindrücken über das Training beschäftigen und ob sie mitdenken.

Anfangs genügt es, folgende Punkte festzuhalten, die zugleich Ausgangspunkt für Trainingsbesprechungen sind:

- a) Tag, Zeit und Ort des Trainings, Witterungsverhältnisse (letzteres besonders beim allgemeinen athletischen Training wichtig),
- b) Trainingsleitung,
- c) Bahn- bzw. Platz- oder Geländebedingungen und deren Einschätzung,
- d) Körperliches Befinden vor und nach dem Training,
- e) Angaben über erhaltene Hinweise, Korrekturen und Anweisungen,
- f) Teilnahme an Mannschaftsbesprechungen, Sektions- und BSG-Versammlungen, Kulturveranstaltungen mit kurzer Auswertung,
- g) Beurteilung der Trainingsgestaltung.

Das Trainingsbuch erhält besondere Bedeutung bei späteren Delegationen zu Lehrgängen, in denen es vorgelegt werden sollte, um der Lehrgangsleitung wertvolle Hinweise zu übermitteln.

Unterricht:

Zu einer sportlichen Ausbildung gehören nicht nur technische und körperliche Fertigkeiten, sondern in gleichen Maße auch theoretische Kenntnisse und eine gute Allgemeinbildung. Jeder muß wissen, wer seine Interessen vertritt, welche Rechte und Pflichten bestehen, wie die sozialistische Sportbewegung aufgebaut ist, welche Aufgabe sie hat und welche Ziele sie verfolgt.

Satzung, Sport- und Rechtsordnung des Deutschen Kegler-Verbandes müssen bekannt sein, sein Informationsorgan, „Der Sportkegler“ muß regelmäßig gelesen und ausgewertet werden.

Ebenso ist die Bedeutung des Sportabzeichens „Bereit zur Arbeit und zur Verteidigung der Heimat“ herauszustellen und welche Bedingungen gefordert werden, warum eine gründliche athletische Ausbildung erforderlich ist und vieles andere.

Die Übermittlung dieses Stoffes kann in Form von Kurzvorträgen vor oder nach dem Training vorgenommen werden.

Der Sporthygiene ist ebenfalls Beachtung zu schenken. Da der sportliche Erfolg letzten Endes von der Gesundheit abhängig ist, sind die Sportler mit der Beschaffenheit ihres Körpers vertraut zu machen; denn der Sport wirkt auf den Körper ein und verändert ihn in seinem Aufbau und im Leistungsvermögen. Sport richtig und systematisch betrieben, stärkt Muskeln und Knochen, kräftigt die Gelenke und verbessert den physiologischen Ablauf.

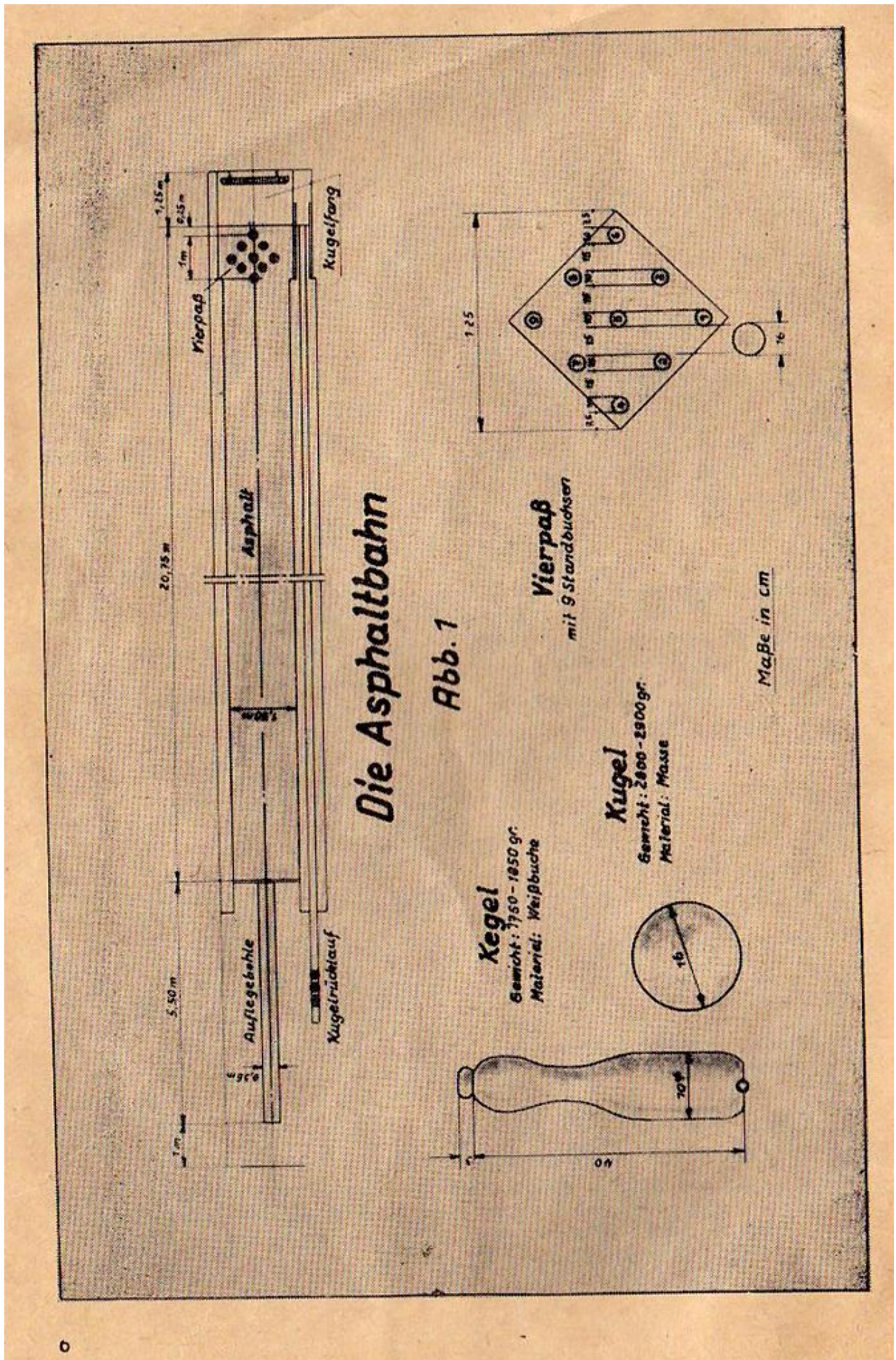
Zu diesen allgemeinbildenden Unterrichten und Vorträgen verweisen wir auf nachstehende Lektüre:

- a) Zeitschrift „Theorie und Praxis“,
- b) Broschüre „Sport im Sozialismus“,
- c) Verbandsorgan „Der Sportkegler“,
- d) Satzung, Sport- und Rechtsordnung des DKV,
- e) Broschüre „Alle Neune“,
- f) Lehrbuch „Anatomie“ von K. Tittel,
- g) Lehrbuch des DKV (Neudruck),
- h) Kleine Enzyklopädie Körperkultur und Sport.

Bahnanlagen und Geräte:

Wie die Werktätigen ihre Werkzeuge kennen, müssen die Sportler ebenfalls die Ausrüstung und die Geräte kennen, mit denen sie Sport treiben, der Kegelsportler also die Bahnanlage (Auflagebohle, Vierpaß, Kugelfang, Kugelrücklauf, Anzeigevorrichtung, Kegel und Kugeln, zweckmäßige Sportkleidung, Anschreibearbeiten usw.). Diese Kenntnisse sind notwendig, stehen sie doch immer in engem Zusammenhang mit der Erklärung über gute und schwache Leistungen. Außerdem wäre es beschämend und spräche von einer schlechten Ausbildung, wenn ein Kegelsportler nicht in der Lage ist, über die Bedeutung, Beschaffenheit und Zweckmäßigkeit von Anlagen und Material Auskunft zu geben.

In diesem Zusammenhang soll auch gleichzeitig auf die Anwendung richtiger Fachbezeichnungen Wert gelegt werden, damit die althergebrachten, oft unseren Sport diskriminierenden Bezeichnungen (z. B. Schieben, Loch, Holz, Pumpe, Ekker usw.) in Fortfall kommen.



Der Asphaltbelag:

Dieser wird besonders für den Asphaltisport hergestellt und ist nicht vergleichbar mit dem üblichen Straßenasphalt. Im Gegensatz zu diesem hat er eine glatte, völlig planliegende, harte Oberfläche, die der Kugel weder Widerstand noch Ableitung entgegensetzt. Die Lauffläche muß ständig und sachgemäß gepflegt werden, damit sie nicht rau wird, dadurch den Kugellauf beeinflußt und auch die Kugeln früher verschleißt. Um Veränderungen in der planliegenden Oberfläche zu vermeiden, wird der Asphaltbelag auf eine unveränderliche Betonsohle aufgegossen.

Die Auflagebohle:

Wie schon die Bezeichnung besagt, wird darauf die Kugel aufgelegt. Sie ist aus einer starken Hartholzbohle hergestellt, kann auch aus gefügten Parkettstäben gefertigt werden. Die Oberfläche ist mit einem Linoleumbelag versehen, der mit der Asphaltlauffläche plan liegt. Der Linoleumbelag dient dazu, einmal Verletzungen durch Holzsplitter bei tiefen Auflagen zu vermeiden, zum anderen aber, um ein einseitiges Abnutzen der Holzbohle zu verhindern. Der Belag kann jederzeit erneuert werden. Er ist nicht aufgenagelt, sondern fest mit der Holzbohle verleimt. Auflagebohle und die links und rechts daneben verlaufenden Flächen sind zur Vermeidung von Rutschen und Stürzen nicht zu bohren.

Der Vierpaß:

Er besteht aus einem stabilen Holzquadrat, das auf dem unter der Asphaltfläche befindlichen Betonbelag befestigt ist. Die Oberfläche ist entweder mit Linoleum bzw. mit einer Kunststoffplatte abgedeckt. Diese Oberfläche enthält die neun Standplatten, die zur Aufnahme der federnden Stahlkugeln, die aus der Bodenplatte der Kegel herausstehen, bestimmt sind. Die Bodenplatten sind konisch aufgebohrt, damit die Stahlkugeln einrasten können. Die Bodenplatten garantieren einen stets gleichmäßigen Kegelstand.

Kugelfang und -rücklauf:

Nach Verlassen des Vierpasses beendet die Kugel in einer 16 cm tiefer als die Lauffläche liegenden Grube ihren Lauf und ihr Anprall wird durch eine an der Rückwand der Fallgrube aufgehängten Matte (Prellpolster) abgefangen, so daß Beschädigungen der Wand und der Kugeln vermieden werden. Der Kugelrücklauf verläuft von der Fallgrube bis in Höhe der Anlaufbohle und führt dem Sportler die abgegebenen Kugeln wieder zu.

Die Kegel:

Sie werden aus massiver, getrockneter Weißbuche hergestellt, neuerdings auch aus zusammengeleimten Holzbrettchen (lamellierte Kegel). Die Kegel nutzen sich verhältnismäßig schnell ab. Um diesen hohe Kosten verursachenden Verschleiß herabzumindern, wurden Manschetten entwickelt, die in Anschlaghöhe der Kugel den Kegel schützen. Die in der DDR hergestellten Manschettenkegel haben sich bewährt und fanden internationale Anerkennung bei Europa- und Weltmeisterschaften. Die Standfläche des Kegels ist mit einer durch drei Holzschrauben befestigten Stahlstandplatte versehen, deren konische Aufbohrung der durch Federdruck herausgedrückten Stahlkugel soviel Spielraum läßt, daß diese in die Bodenplatten paßt.

Die Kugeln:

Während die Kugeln früher allgemein aus Hartholz (Pockholz) hergestellt wur-

den, benutzt man heute ausschließlich Kunststoffkugeln, deren Rohstoff „Phenosit“ in der DDR hergestellt wird, woraus die Spezialbetriebe Kugeln in allen Größen, für Asphalt mit 16 cm Durchmesser, herstellen. Dieser Kunststoff nutzt sich nur sehr wenig ab und hat den Vorteil, daß er sich der Körpertemperatur gut anpaßt und bei hochglanzpolierter Außenfläche gut griffig bleibt. Auch die in der DDR hergestellten Kugeln erfreuen sich internationaler Anerkennung.

Die Sportkleidung:

Sie fällt eigentlich in das Gebiet der Hygiene, ist jedoch das äußere Merkmal des sportlichen Menschen und seiner Einstellung zum Sport, indem er sich der lästigen und hinderlichen Zivilkleidung entledigt. Letzteres gilt vorrangig für die Kegelsportler. Die Sportkleidung soll zweckentsprechend aus leichtem, eng am Körper anliegenden Wolltrikotstoffen gefertigt sein, welche nicht nur den Schweiß aufsaugen, sondern auch durch ihr lufthaltiges Gewebe den besten Wärmeschutz bieten. Als Sporthosen benutzt man am besten leichte Turnhosen mit der entsprechenden Unterkleidung oder auch Shorts für den weiblichen Teilnehmerkreis. Zu eng anliegende Kleidung ist abzulehnen, ebenso das Üben mit entblößtem Oberkörper bei männlichen Aktiven; denn das wirkt unästhetisch. In der kalten Jahreszeit soll der Trainingsanzug stets mitgeführt werden, um den Körper nach der Trainingsarbeit vor Kälteeinwirkung zu schützen. Sauberkeit aller Sportkleidung, vor allem der oft vernachlässigten Schuhe, ist Voraussetzung. Einwandfreie Sportkleidung ist eine Angelegenheit der sportlichen Disziplin und sollte von Beginn an Voraussetzung zur Trainingsteilnahme sein.

Trainingsgestaltung:

Das Training, ob innerhalb der athletischen oder speziellen Ausbildung, gliedert sich grundlegend in drei Teile:

- a) Einleitender und vorbereitender Teil (etwa 15 Minuten)
- b) Hauptteil (etwa 60 Minuten) und
- c) Ausklingender und abschließender Teil (etwa 15 Minuten).

- Zu a) Antreten der Sportler, Eröffnung mit Sportgruß, Bekanntgabe der Aufgaben und Zielstellung durch Trainer bzw. Übungsleiter.
Erwärmung und Auflockerung des Organismus durch Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Gymnastik, kleine Bewegungsspiele, Hand- und Fingerübungen mit und ohne Kugel, alles in spielerischer Form.
Damit bezweckt man, die Sportler psychisch und physisch auf den nachfolgenden Hauptteil vorzubereiten.
Die allgemeinen Übungen schulen Beweglichkeit, Gewandheit und Kraft, spezielle Übungen geben das Gefühl der Sicherheit für das im Hauptteil zu verwendende Gerät.
- Zu b) Der Hauptteil ist schon der Bezeichnung nach der längste und wichtigste Teil des Trainings, worin vom Sportler entsprechend dem Leistungsstand ein hohes Maß an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft gefordert wird, d. h., die Sportler werden voll belastet. Alle Übungen dienen der Aneignung einer soliden Kraftausdauer, dem Hauptelement des Kegelsports.
Dazu gehören alle Übungen des BAV-Komplex, kleine und große Spiele und Muskelkraftübungen mit und ohne Gerät, auch Partnerübungen. Beim speziellen Training jedoch kommt das konzentrierte Spielen auf wettkampfnaher Grundlage über längere Distanzen oder das Üben auf Kegelgruppen und Einzelkegel zur Anwendung. Hier unterscheidet man wieder nach allgemeinem Gruppen- oder individuellem Einzeltraining.

- Zu c) Der ausklingende oder abschließende Teil hat die Aufgabe, den vom Hauptteil belasteten Organismus zu normalisieren. Dies geschieht in der athletischen Ausbildung durch Lockerung und Atemübungen, in der speziellen Ausbildung durch kleine, freudbetonte Kegelspiele über kürzeste Distanzen, daran anschließend Auswertung des Hauptteils. Für Neulinge besteht der Hauptteil innerhalb der speziellen Ausbildung in der Grundschule, in der sie systematisch mit der Stilistik und Technik vertraut gemacht werden.

Das Einarbeiten vor der Sportausübung:

Das Einarbeiten, auch unter den Begriffen „Auflockern“ und „Erwärmen“ bekannt, soll die Sportler mittels Körperübungen auf die Lösung bestimmter sportlicher Aufgaben einstellen, um den Organismus, der sonst auf Normalleistung arbeitet, durch zu plötzlichen Leistungseinsatz nicht zu schädigen. Hauptaufgaben sind hierbei:

- a) Auflockern vorhandener Verspannungen und die bestmögliche Muskelelastizität und Beweglichkeit herzustellen,
- b) allmähliche Vergrößerung des Schlag- und Minutenvolumens des Herzens (dadurch allmähliche Beschleunigung des Blutkreislaufs und Mobilisierung der Blutreserven, Öffnung der Kapillaren, Verstärkung der Lungenventilation, Erhöhung der Körpertemperatur),
- c) die motorische Regulation (Steigerung zu höherer Belastung) bewirkt das Einarbeiten des speziellen Bewegungsablaufs und damit gleichzeitig die Erreichung des Bestwertes an Reaktionsfähigkeit.

Durch die damit verbundene psychische Einstimmung wird nicht nur der beste Erregungszustand hergestellt, sondern auch die Konzentration auf die Hauptaufgabe gefördert und die höchste Trainingsbereitschaft erreicht.

Wie schon bekannt, unterscheidet man allgemeines und spezielles Einarbeiten. Während beim allgemeinen Einarbeiten alle Muskelgruppen des Körpers erfaßt werden, beschränkt sich das spezielle Einarbeiten unmittelbar auf die Spezialdisziplin, im Kegeln also auf den Bewegungsablauf.

Da Kegeln im allgemeinen eine Einzeldisziplin ist, in der die Aktiven in zeitlichen Abständen an den Start gehen, ist ein gemeinsames Einarbeiten nicht möglich. Es muß einzeln durchgeführt werden, wobei jeder Aktive ein vom Trainer oder Übungsleiter ausgearbeitetes spezielles Programm durchführt.

Es ist von Bedeutung, daß jeder Neuling das Einarbeitungsprogramm gründlich durchführt, daß es ihm zur Pflicht gemacht und auch vom Trainer kontrolliert wird. Haben die Sportler den Wert erkannt, werden sie es von selbst gewissenhaft vornehmen und es zu einem festen Bestandteil des Trainings werden lassen.

Beispiel für Einarbeitungsprogramm

Dauer 15 Minuten, Beginn etwa 30 Minuten vor dem Start.

A. Allgemein:

a) Lockerungsübungen für die Gelenke

2 Minuten

Normalgehen mit Bewegungen der Schultern und Arme. Gehen auf Fußaußen- und -innenseite, auf Fußballen und -fersen. Gehen mit angewinkelten Knien, Gehen mit Anschlagen der Fersen an das Gesäß, Hasenhupf, Entengang u. dgl.

- b) Gymnastische Übungen** 3 Minuten
Rumpfbeugen und -drehen, Rumpfkreisen. Schulter- und Armkreisen, Mühschwinger, Boxübungen, Kopffrollen, Beinschwinger und -kreisen, Spreizübungen, abschließendes Ausschütteln der Arme und Beine.
- c) Erwärmen der Muskulatur und des gesamten Organismus** 2 Minuten
Normallaufen, leichtes Knieheben, Heben der Knie bis an die Brust, kurze Sprints am Ort, Anschlagen der Fersen an das Gesäß, Beine vorschwingen, im Kreuzschritt gehen, nach jedem 3. Schritt einen Hochsprung einschalten, eine ganze Drehung im Sprung durchführen, Rückwärtsgehen und -laufen, Atemübungen u. dgl.
- d) Seilspringen** 2 Minuten
Seilspringen mit und ohne Zwischenschritt, Seilspringen beidbeinig im Wechsel links und rechts, Seilspringen mit Körperverlagerung, Seilhochspringen mit mehrmaligem Durchschwingen des Seils u. dgl. Diese Übungen sind volle 2 Minuten ohne Pause durchzuführen.
- B. Speziell (in jeder Kegelsportanlage durchführbar):**
- a) Allgemeine Auflockerung** 2 Minuten
Laufen, dabei linkes Knie und rechtes Bein und umgekehrt im Wechsel hochreißen bzw. -stoßen, Anlauf- und Abwurfübungen ohne Kugel, unterbrechen durch Normallauf, auch auf der Stelle. Gehen mit langem Ausfallschritt, Nachfedern und Armschwinger. Liegestütz mit wechselseitigem Anheben der Beine, ausschütteln und übergehen zur
- b) speziellen Auflockerung** 4 Minuten
Fingerübungen mit und ohne Kugel, Kugel hochwerfen und wieder auffangen, Kugel um den Körper herumführen, links und rechts, Kugel unter den Oberschenkeln durchführen unter wechselseitigem Anheben der Oberschenkel, gegenseitiges Zuwerfen und Auffangen. Gegenseitiges Zuspielen unter Anwendung des Dreischrittanlaufes.
- c) Bis zum Beginn des Starts bis zu 10 Minuten ruhig weiterbewegen. Arme und Beine sind in dauernder Bewegung zu halten.** 8 — 10 Minuten

Die spezielle Erwärmung bildet stets den abschließenden Teil des Programms.

Die Schulung der Technik

Grundschule

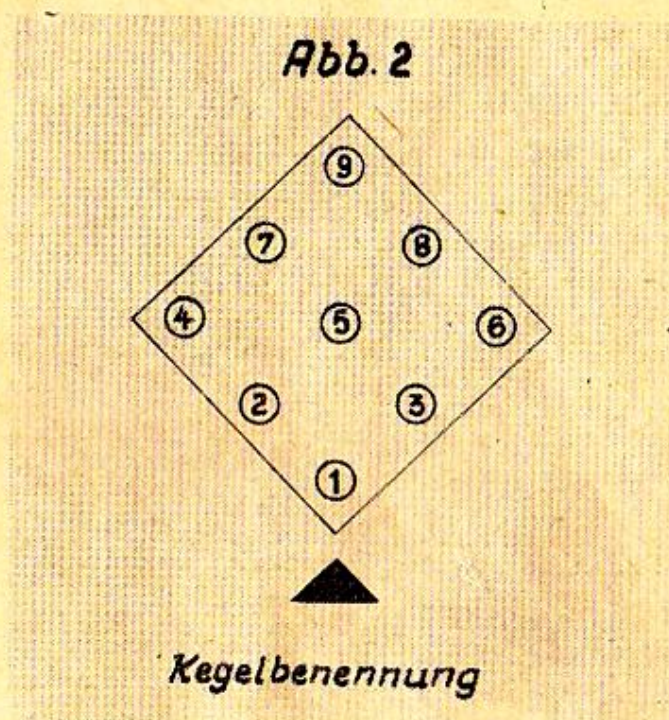
Sie steht am Beginn der Ausbildung, stellt somit die Lehre für die Neulinge dar. Hier erhalten sie die Grundlagen in theoretischer, methodischer und kegeltechnischer Hinsicht.

Da hohe Leistungen in starkem Maße von der Beherrschung der Technik abhängen, muß gerade hierbei sehr fleißig, aufmerksam und ausdauernd mitgearbeitet werden. Je früher die technischen Belange aufgenommen werden,

um so schneller geht die Entwicklung voran. Die Grundschule hat eine systematisch aufgebaute Übungsfolge zum Inhalt:

- a) den gesamten Bewegungsablauf von der Grundstellung über den Dreischrittrhythmus, die Kugelabgabe und -auflage bis zur Schlußstellung,
- b) die Vorübungen bis zum Spiel in das volle Kegelfeld mit Gassenbestimmung,
- c) die Vorübungen einschließlich des Stellungsspieles bis zum Abräumen des gesamten Feldes.

Zur besseren Verständigung während des Trainings ist den Neulingen die Nummerbezeichnung der einzelnen Kegel zu lehren.



Im Zusammenhang damit kann gleichzeitig das richtige Aufschreiben vorgenommen werden.

Bei den nun folgenden kegeltechnischen Erläuterungen und Darstellungen wurde von Rechtshändern ausgegangen. Linkshänder müssen alles spiegelbildlich betrachten und dementsprechend durchführen.

Zu a) Jede Bewegung ist mit methodischen Schritten verbunden, die in einer gewissen Folge ausgeführt werden. Die wichtigsten Phasen im Bewegungsablauf beim Kegeln sind:

- die Grundstellung,
- die Schrittbewegung in Übereinstimmung mit dem Armzug,
- Kugelabgabe, Auflage,
- Schlußstellung.

Voraussetzung für eine gute Vermittlung dieser Bewegung ist der systematische Aufbau vom Bekannten zum Unbekannten und vom Leichten zum Schweren. Gelehrt wird grundsätzlich der vom Trainerrat des DKV empfohlene Dreischritt, der sich bei uns endgültig durchgesetzt hat und zweifellos die einfachste, kräfteschonendste Methode darstellt. Die Vermittlung erfolgt durch Erklärungen, Hinweise und Demonstrationen.

In betont langsamer Ausführung muß jede Phase des Bewegungsablaufes

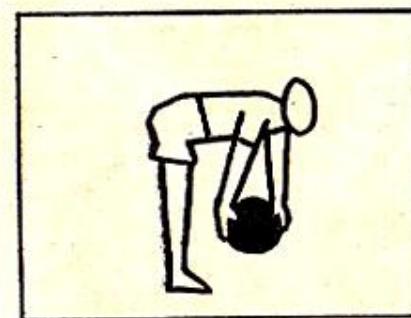
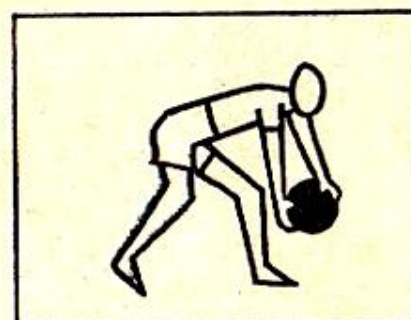
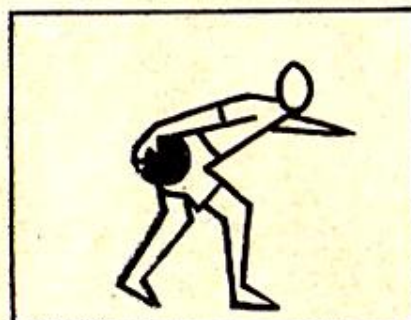
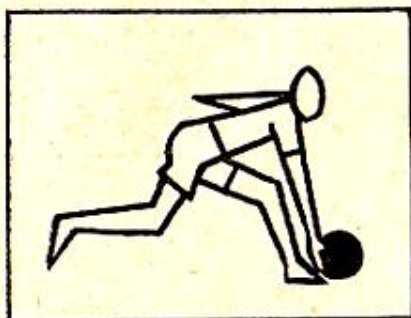
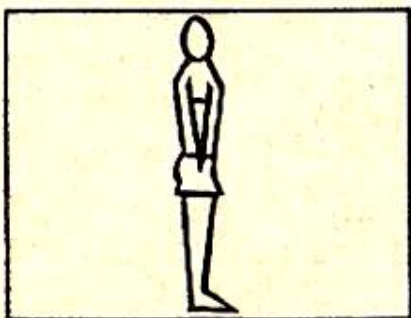


Abb.3
Schlußstellung

Abb.3e

3.Schritt

Abb.3d

2.Schritt

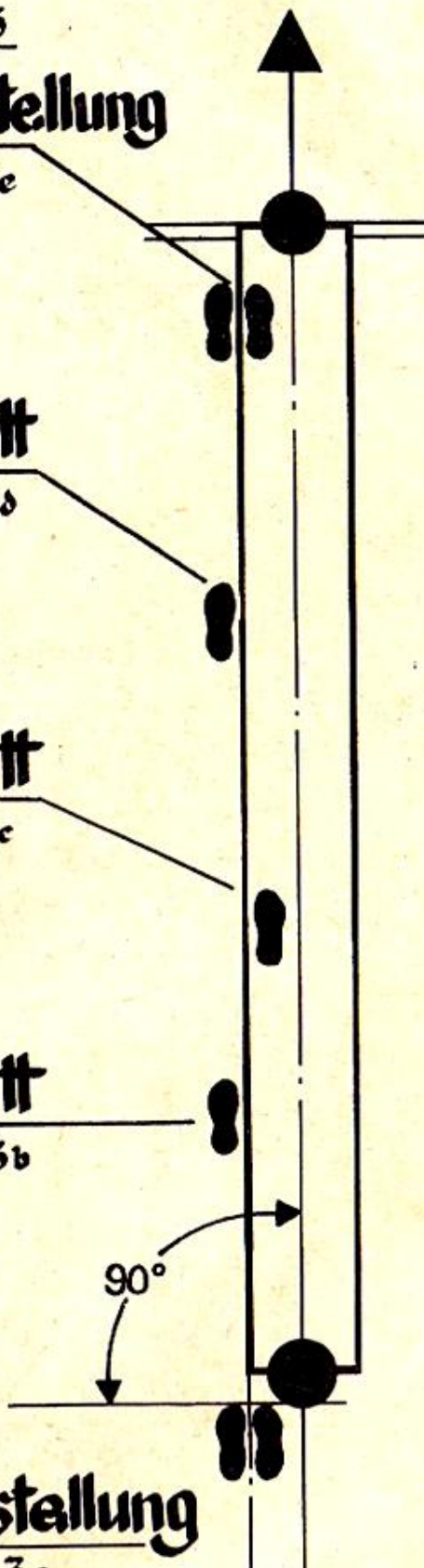
Abb.3c

1.Schritt

Abb.3b

Grundstellung

Abb.3a



und die damit in Zusammenhang stehende Arm- und Beinarbeit als wichtigste Bewegungen vorgeführt werden.

Als Hilfsmittel und zur Erleichterung soll man bei der Schrittausführung laut mitzählen lassen. Wo vorhanden, sollen auch Bildreihen oder noch besser, Filmschleifen zur Anwendung kommen, auch Strichskizzen leisten gute Hilfe. Das wertvollste aller Hilfsmittel ist die Filmschleife, mit der man am erfolgreichsten arbeiten kann. Man kann jede einzelne Phase länger betrachten, man kann den Ablauf in der Zeitlupe betrachten und auch den Bewegungsablauf in Vollendung zeigen. Die Abbildung 3 veranschaulicht den Bewegungsablauf von der Grund- bis zur Schlußstellung.

Die Grundstellung (Abb. 3 a)

Sie wird etwa am Anfang der Auflagebohle in gerader Front zur Bahn eingenommen. Die Füße, deren Fersen geschlossen und nach vorn leicht geöffnet sind (gespreizt) stehen so, daß die linke Seitenlinie der Auflagebohle in der Mitte zwischen beiden Fußsohlen verläuft. Die Knie sind leicht durchgedrückt, der Oberkörper wird fast bis zur Waagerechten nach vorn gebeugt, die Arme hängen dabei zwanglos herab. Die Kugel liegt in der Wurfhand, von der linken Hand leicht gestützt. Der rechte Handrücken zeigt nach rückwärts, der linke nach vorn. Der Blick ruht auf dem Punkt der Anlaufbohle, den man als Auflagepunkt gewählt hat. Er wird bestimmt durch das Ziel, das man erreichen will, in diesem Fall Kegel 1, dementsprechend ruht der Blick auf der Mitte der Auflagebohle.

Der erste Schritt (Abb. 3 b)

Er beginnt mit dem linken Bein und ist seiner Länge nach als Normalschritt zu bezeichnen. Gleichzeitig werden die Arme nach vorn gebracht, so daß sie mit dem linken Bein eine Parallele bilden. Der Oberkörper befindet sich noch in der waagerechten Haltung. Über den linken Fuß abrollend geht es zum 2. Schritt über.

Der 2. Schritt (Abb. 3 c)

Er bringt das rechte Bein nach vorn und wird als Verbindungsschritt etwas kürzer ausgeführt. Der Wurfarm schwingt dabei in gestreckter Haltung nach hinten soweit durch, daß er wieder mit dem linken Bein eine Parallele bildet. Der linke Arm bewegt sich mit dem Lösen der Hand von der Kugel nach seitwärts und balanciert den Körper aus. Auch in dieser Phase befindet sich der Oberkörper noch in waagerechter Haltung. Über den rechten Fuß abrollend, geht es zum 3. Schritt über.

Der 3. Schritt (Abb. 3 d)

Er bringt das linke Bein mit einem langen Ausfallschritt nach vorn. Damit wird bewirkt, daß der Körper unter richtiger, rhythmischer Verlagerung des Schwerpunktes, der im Rumpf liegt, so tief heruntergeht, daß der gestreckte durchgeschwungene Wurfarm mit dem Handrücken fast den Boden berührt. Die Hand wird an der tiefsten Stelle des Bodenschwungs geöffnet und gibt die Kugel frei. Der linke Arm balanciert nach wie vor den Körper aus, um mit dem Heranziehen des rechten Beins abwärts zu schwingen. Der Körper richtet sich wieder auf, das rechte Bein vollführt noch einen weiteren Schritt (Abfangschritt). Das linke Bein wird soweit nachgezogen, daß der linke Fuß neben dem rechten zu stehen kommt, womit die Schlußstellung erreicht wird.

Wenn der Bewegungsablauf richtig durchgeführt wird, bewegt sich der Körper von der hohen Grundstellung bis zum Ausfallschritt (3. Schritt) in einer schräg nach vorn unten führenden Linie dem Auflagepunkt entgegen.

Die Schlußstellung (Abb. 3 e)

Sie schließt den Bewegungsablauf ab und wird ziemlich am Ende, aber stets vor dem 5 cm breiten Begrenzungsstrich, eingenommen. Der Körper ist aufgerichtet, Front zur Bahn, vollständig entspannt. Die Arme hängen locker herab, die Füße stehen wie bei der Startstellung dicht nebeneinander teils auf der Auflagebohle, teils links daneben und der Blick verfolgt die Kugel bis zum Einschlag in das Kegelfeld. Nachdem der durch die Kugel verursachte Kegelfall beendet ist, geht der Aktive mit einer entsprechenden Wendung auf den Kugelrücklauf zu und entnimmt diesem eine Kugel für den nächstfolgenden Wurf, um sich erneut in die Startstellung zu begeben. Der zeitliche Abstand zwischen den einzelnen Würfen soll möglichst gleichmäßig sein, jedoch so, daß für eine Distanz von 50 Wurf ein Zeitraum von 20 Minuten (internationale Bestimmung) nicht überschritten wird.

Grundsätzliche Übungsfolge

Anlaufübung ohne Kugel

Hierbei sollen die Neulinge lernen, sich auf der Auflagebohle zu bewegen und sich daran zu gewöhnen. Diese Übung läßt man vorerst im Schritt und dann langsam zur Beschleunigung übergehend, ausführen, wobei die Kugel nur in Gedanken mitwirkt, was eine übereinstimmende Wirkung der Arm- und Beinbewegungen erleichtert. Das hörbare Mitzählen der Schrittfolge 1, 2 und 3 ist dabei sehr vorteilhaft und vermittelt den richtigen Bewegungsrhythmus schneller.

Das richtige Fassen der Kugel

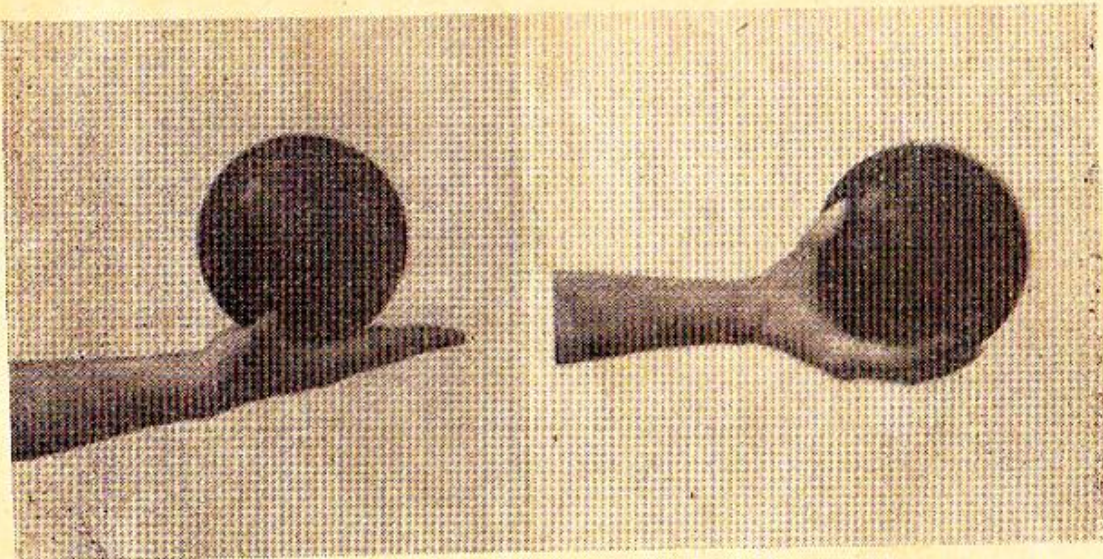


Abb. 4

Abb. 5

Die Kugel wird gemäß Abbildung 4 zuerst in die weitgespreizten Finger der Wurfhand gelegt und ruht vorläufig im Handteller. Mit der Einnahme der Startstellung umspannen die leicht angefeuchteten Finger und der nach außen zeigende Daumen fest und saugend die Kugel (Abb. 5). Dabei liegt der die Laufrichtung der Kugel bestimmende Mittelfinger unter dem Schwerpunkt derselben.

Um Unfälle zu vermeiden, müssen den Neulingen Verhaltensweisen unter Hinweis auf die verschiedenen Möglichkeiten (zum Beispiel falsche Kugelentnahme gem. Abb. 6, Wasserspritzer im Bereich der Anlauffläche, zurückkommende Kugeln usw.) vermittelt werden. Es wird empfohlen, alle Bewegungen im Vorwärtsgang auszuführen, um jederzeit alle vom Normalen abweichenden Vorgänge und Zustände beobachten und sofort erkennen zu können.

Abb. 7 zeigt die richtige Kugelentnahme. Die Hände erfassen die Kugel seitlich zur Laufrichtung.

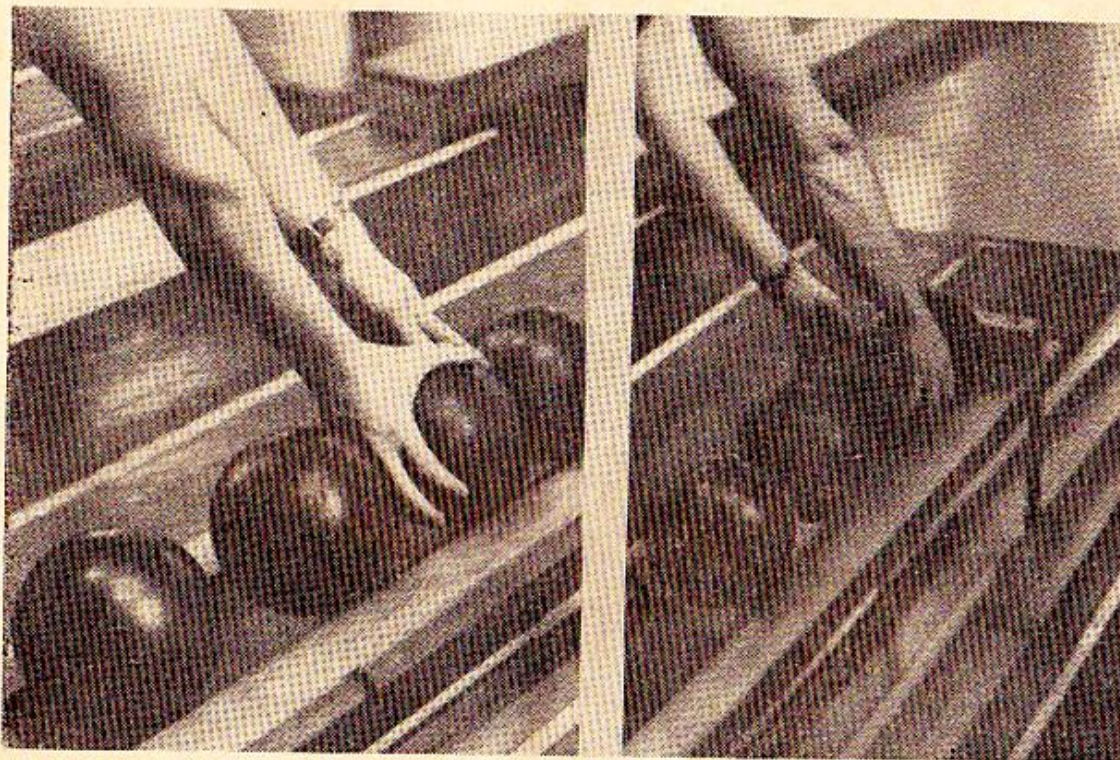


Abb. 6

Abb. 7

Abgabe der Kugel aus dem Stand ohne Kegel

Der Neuling soll hierbei lernen, die Kugel unmittelbar oder höchstens mit einer geringen Abweichung auf den gedachten Punkt der Auflagebohle aufzulegen. Dazu wird die Phase des 3. Schrittes gemäß Abb. 3 d etwa 1,50 m vor der weißen Begrenzungslinie eingenommen. Der Blick wird auf den gedachten Auflagepunkt gerichtet, der Wurfarm gestreckt, doch dicht am Körper vorbeigeschwungen und die Kugel an der tiefsten Stelle des Armzuges aus der gestreckten Hand zur Auflage gebracht. Hierbei soll der Druck des letzten Abgabemoments auf dem Mittelfinger zu verspüren sein. Zur Erleichterung kann der gedachte Auflagepunkt sowie die Laufrichtung der Kugel auf der Bohle markiert werden (Abb. 8).



Abb. 8

Anlauf mit Kugelabgabe ohne Kegel

Bei dieser Übung wird der gesamte Bewegungsablauf gemäß Abb. 3 im gemäßigten Tempo so lange ausgeführt, bis die Kugelent- und -aufnahme, die gleichmäßige Grundstellung, die Blickrichtung, der rhythmische Dreischrittlauf parallel zur Kugellauflinie in Übereinstimmung mit dem gesamten Bewegungsablauf (Armbewegung, Körper-, Arm-, Hand- und Fingerhaltung, Kugelabgabe und -aufgabe, Schlußstellung) ordnungsgemäß und sicher ausgeführt wird, ohne dabei den weißen Begrenzungsstrich zu übertreten. Hierbei muß darauf geachtet werden, daß die Kugelabgabe im tiefsten Punkt des Armzuges erfolgt (Abb. 9).

Eine zu früh abgegebene Kugel führt zur Stauchkugel (deutlich hörbar), eine zu spät abgegebene Kugel wird geschaufelt (sie springt und holpert). Beide Auflagearten sind fehlerhaft und verhindern den Erfolg.

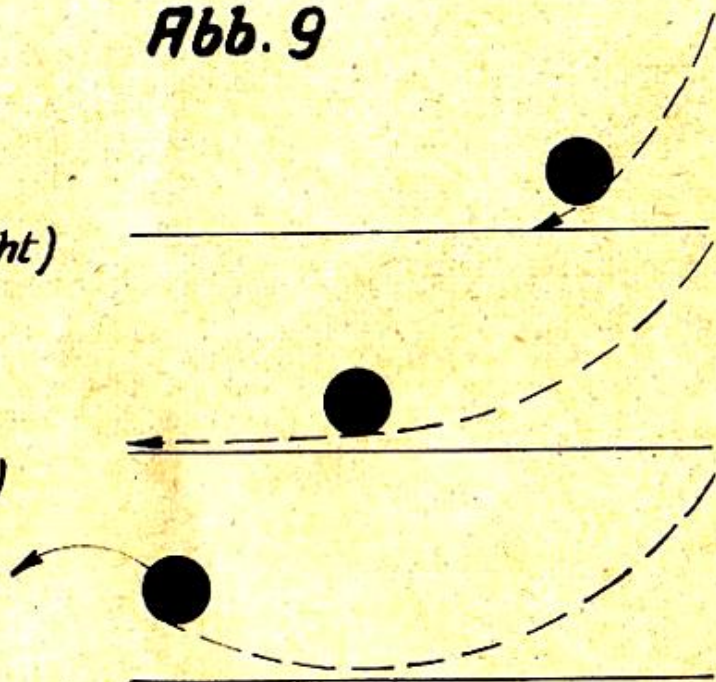
Kugelabgabe

Abb. 9

zu zeitig
(Kugel wird gestaucht)

richtig
(am tiefsten Punkt)

zu spät
(Kugel wird geschaufelt)



Alle drei Skizzen zeigen die Kugel in der Phase, in der sie sich von der Wurfhand löst.

Das Spiel nach den Kegeln 1, 2 und 3

Hierbei kommt zu den Vorübungen, die bereits gut beherrscht werden müssen, noch die Konzentration auf das Ziel mit Blickrichtung auf den anzuvisierenden Kegel 1 über die Auflagebohle hinzu. Mit dem Beginn des Übens auf feststehende Ziele sollte man die Neulinge mit der Grundthese der Kegeltechnik vertraut machen:

„Fallpunkt der Kugel aus der Wurfhand in Startstellung über die Mitte der Auflagebohle am weißen Begrenzungsstrich bis zum Ziel = eine gerade Linie!“

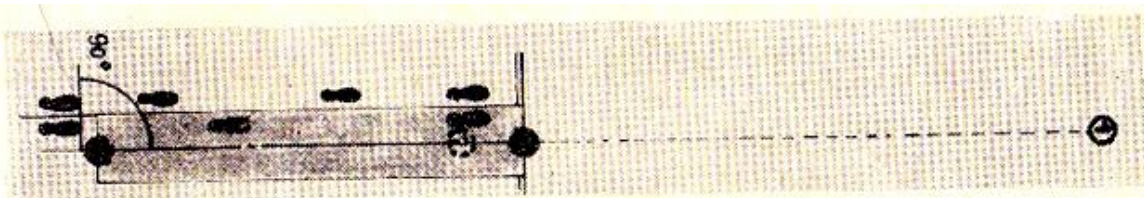


Abb. 10

In der Grundstellung Abb. 10 steht der Sportler bereits so, daß die Kugel, ließe er sie fallen, bereits auf der Mittellinie der Auflagebohle liegt. Mittels der drei Schritte Anlauf parallel zur Auflagebohle muß er die Kugel so weit nach vorn bringen, daß sie in unmittelbarer Nähe des anvisierten Punktes zur Auflage kommt. Bei guter Ausführung dieser Übung muß der Kegel 1 voll getroffen werden. Zur Erleichterung des Erlernens kann man sich zweier bereits gut bewährter Hilfsmittel bedienen:

- a) Mit Kreide auf der Auflagebohle markierter Auflagepunkt und Richtungspfeil (Abb. 11);

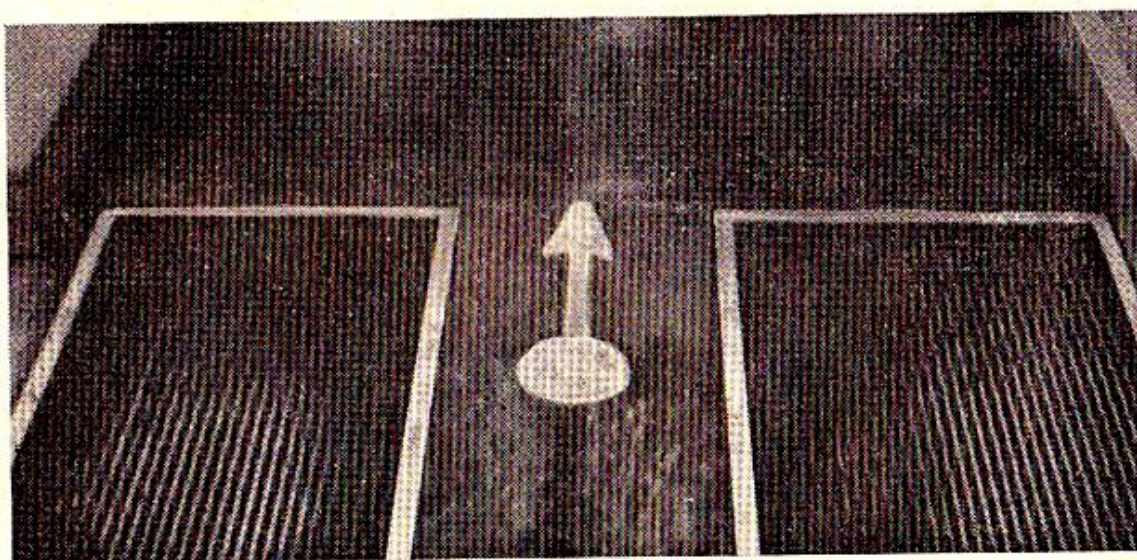


Abb. 11

- b) das Auflagekontrollgerät, das so auf die Asphaltfläche gestellt wird, daß die beiden Federstahlzungen gerade so weit auseinanderstehen, daß die Kugel bequem hindurchrollen kann (Abb. 12).

Wird eine der Stahlzungen berührt, so schwingt sie merklich nach und beweist eine verlagerte und fehlerhafte Auflage. Die Kugel wurde nicht über die Mitte der Auflagebohle geführt. Mit den geschilderten Hilfsmitteln erreicht man:

- a) Wirkliche Konzentration bei der Kugelaufnahme,
- b) richtigen Anlauf parallel zur Kugelaufnahme und tiefe Auflage,
- c) Selbsterkennen der gemachten Fehler und Korrektur aus eigener Anschauung.

Gleichzeitig wird der Ehrgeiz geweckt und die Sportler werden zu weiterem Üben angeregt.

Das Spiel in die Gassen

Unter dem Ausdruck „Gasse“ versteht man den Abstand zwischen Kegel 1 und 2 (linke Gasse) und zwischen Kegel 1 und 3 (rechte Gasse). Dies sind die

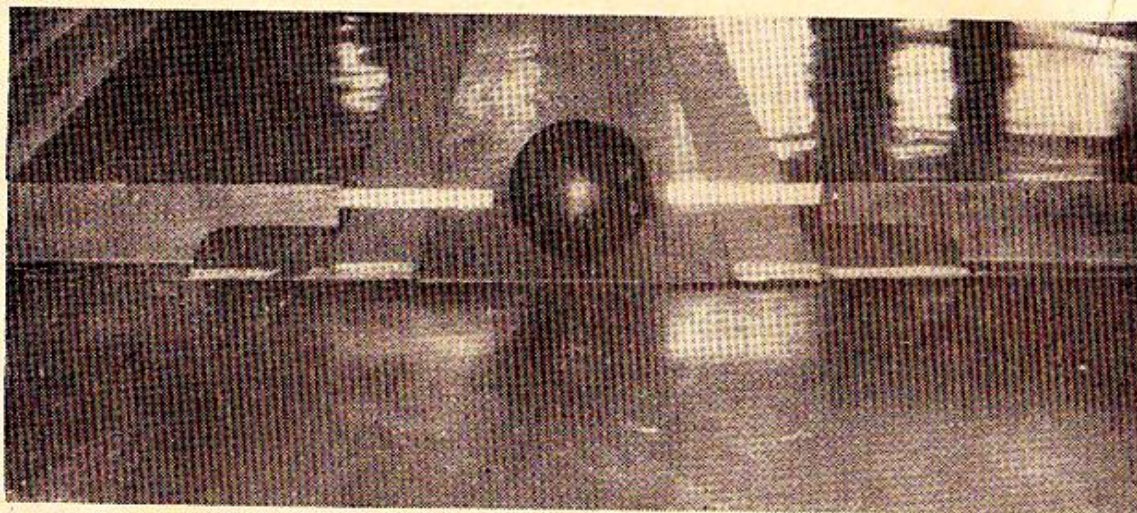


Abb. 12

Normal- oder großen Gassen. Als linke kleine Gasse bezeichnet man den Abstand zwischen Kegel 2 und 4 und als rechte kleine Gasse den Abstand zwischen Kegel 3 und 6.

Bezogen sich die bisherigen Übungen ausschließlich auf das Ziel Kegel 1, so müssen die Aktiven jetzt lernen, den Lauf der Kugel in die vorgenommene Gasse zu bestimmen. Dies geschieht durch seitliche Veränderung der Grundstellung (Abb 13). Seitlich bedeutet, daß man sich zur Erreichung der linken Gasse nach rechts, zur Erreichung der rechten Gasse nach links in der Ausgangsstellung verändern muß. Damit verändert sich automatisch die Körperichtung mit, was für den parallel zur Kugellaufrichtung erforderlichen Anlauf von Bedeutung ist.

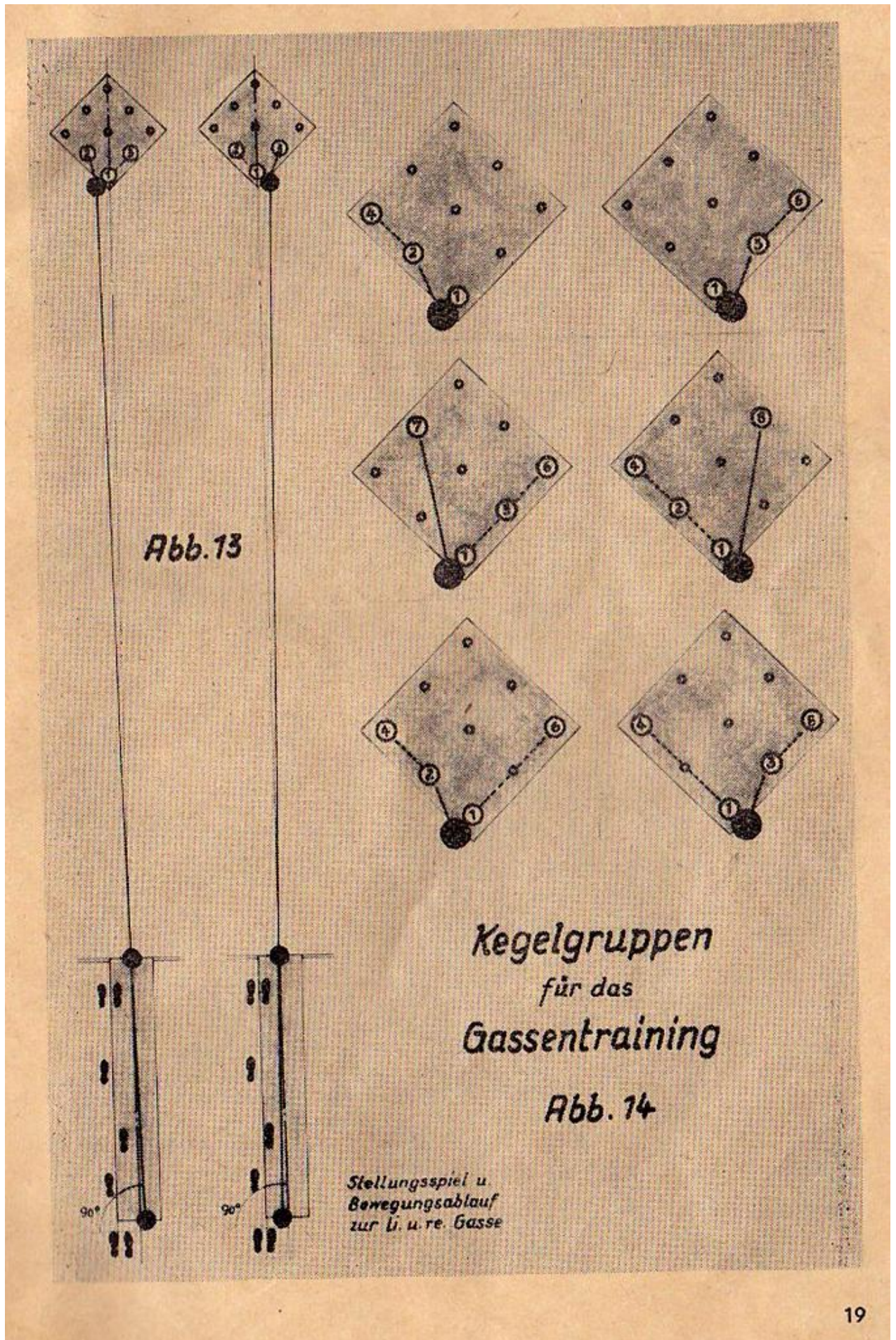
Die Kugel läuft nun nicht mehr auf der Mitte der Auflagebohle entlang, sondern aus einer geringen Links- bzw. Rechtsauflage über die Mitte der Auflagebohle (direkt vor dem weißen Begrenzungsstrich) in die gewünschte Gasse. Zur besseren Veranschaulichung kann man die Bahn in beide Gassen abspannen (abkreiden) und entlang dieser Kreidelinien spielen lassen (Abb. 13). Da von der Beherrschung der Gassen der Erfolg abhängig ist, muß die Gassentechnik besonders intensiv bis zur vollständigen Beherrschung geübt werden. Dies nimmt wohl einige Zeit in Anspruch, wird sich aber später immer positiv auswirken. Um das Training auf die großen Gassen interessanter zu gestalten, braucht man nicht nur die Gruppe 1, 2 und 3 zu stellen, sondern alle Kegelpunkte, deren Ausgangspunkt der Kegel 1 unter Einbeziehung der Gassenwirkung ist (Beispiele siehe Abb. 14). Dies ist bereits eine gute Vorübung auf das Abräumspiel, weil diese Gruppen im Wettkampf oft stehen bleiben.

Das Spiel ins volle Kegelfeld

Den Abschluß der Vorbereitungen bildet nun das Spiel in die Vollen, bei dem alle neun Kegel aufgestellt werden. Hierbei kann jeder zeigen, was er gelernt hat und ob er die Ausführung der Technik beherrscht. Von der Kugelentnahme bis zum Einschlag der Kugel ins Kegelfeld und damit der Schlußstellung, ist alles eine laufende Wiederholung der vorangegangenen Übungen.

Das besondere Augenmerk gilt nun:

- a) der Kugelentnahme seitlich der Rücklauftrinne,



- b) einer guten und gleichmäßigen Ausgangsstellung in der sich die anzuspielende Gasse ausdrückt,
- c) der Konzentration auf das Ziel mit entsprechender Blickrichtung, Beuge zur Startstellung mit durchgedrückten Knien,
- d) dem einwandfreien, rhythmischen Dreischrittanlauf parallel zur Kugellauf-
linie in die Gassen,
- e) dem Durchschwingen des Wurfarmes in gestreckter Haltung dicht am Körper
vorbei (Armzug),
- f) der einwandfreien Kugelführung durch den lang nach vorn ausgestreckten
Wurfarm,
- g) der Kugelabgabe im richtigen Moment, wenn sich die ebenfalls lang-
gestreckte Hand an der tiefsten Stelle des Armzuges befindet,
- h) dem geradlinigen Anlauf ohne rechts- oder linksseitiges Ausbrechen, wo-
durch eine saubere und gleichmäßige Auflage erreicht wird,
- i) der den Körper entspannenden Schlußstellung am Ende der Auflagebohle,
wobei der Lauf der Kugel bis zum Einschlag in das Kegelfeld beobachtet
wird,
- k) dem Bewegungsablauf zur nächsten Kugelentnahme und die Einnahme der
Grundstellung zum folgenden Wurf.

Im folgenden trainiert der Sportler hintereinander erst auf eine, dann auf die andere Gasse. Später geht man dann zu einem laufenden Gassenwechsel über, um eine gesteigerte Konzentration zu fordern. Zur Hebung der Trainingsfreude führt man nun schon Paarkämpfe, Spiele und kleine Leistungsvergleiche, alles ohne Gassenpflicht, durch. Hier sollte sich der Übungsleiter oder Trainer beteiligen; denn das hebt die Freude am Sport, weckt den Ehrgeiz und fördert die Entwicklung einer guten Kameradschaft als Vorstufe zur späteren Bildung eines Kollektivs.

Werden die Gassen zufriedenstellend beherrscht, geht man dann zu Starts über 100 Wurf über, noch in die Vollen, aber mit mehrmaligem Bahnwechsel, zuerst ohne, dann aber mit Aufschreiben. Bei Verwendung entsprechender Auswertungsanscheibelisten ist es für jeden Verantwortlichen ein leichtes, den Teilnehmern ihre Entwicklung mit Stärken und Schwächen erkennbar zu machen. Diese 100-Wurf-Leistungen bedeuten gleichzeitig eine gewisse Leistungsüberprüfung, die jedoch vorher stets bekanntgegeben werden sollte. Erst wenn diese Leistungstests zufriedenstellend ausfallen, sollte zum 2. Abschnitt der Grundschule, zum „Abräumspiel“ übergegangen werden.

Merksätze: Läuft die Kugel links oder rechts am Kegel 1 vorbei, so wird die Ausgangsstellung nach der Seite verändert, nach der die Kugel abläuft. Also, Veränderung nach der linken Seite, wenn die Kugel links am Kegel 1 vorbeiläuft und umgekehrt, wenn sie rechts vorbeiläuft. Will man dagegen eine Gasse „zwingen“ und die Kugel läuft hart den Kegel 1 an, so wird die Ausgangsstellung in entgegengesetzter Richtung verändert. Also Veränderung für die linke Gasse nach rechts und für die rechte Gasse nach links.

Vorbereitungen für das Abräumen

a) Abräumen einzelner Kegel

Voraussetzung hierfür ist, daß alle Neulinge den Bewegungsablauf voll-

ständig automatisch und rhythmisch gut ausführen können, so daß sie sich völlig auf das neu hinzukommende konzentrieren können.

Das Abräumen der Kegel 1–9 bringt laufende Veränderungen des Antritts in seitlicher Richtung mit sich. Zum besseren Verstehen veranschaulicht man die Antrittsveränderungen durch Strichskizzen, Demonstrationen sowie durch die nach den einzelnen Kegeln abgespannte Bahn. Die Neulinge müssen sich die einzelnen Ausgangsstellungen derart einprägen, daß sie das gegebene Ziel, Einzelkegel oder Gruppen, systematisch in die richtige Ausgangsstellung zwingt. Ein erhöhtes Training auf Einzelkegel trägt zur schnelleren Gewöhnung bei. Ausschlaggebend für sicheres Treffen ist:

1. Richtige Grundstellung mit Körperdrehung zum Ziel.
2. Konzentration auf das Ziel mit Blickrichtung auf die Auflagebohle.
3. Ein rhythmisch einwandfreier Anlauf parallel zur Kugellauflinie.
4. Das gestreckte Durchschwingen des Wurfarms eng am Körper vorbei (Armzug) mit einer langen Kugelführung.
5. Eine tiefe, kaum hörbare Kugelabgabe aus der lang vorgestreckten Hand, die das Gefühl aufkommen läßt, daß der Wurfarm bis zum Ziel reicht.
6. Das Beobachten des Kugellaufs aus der entspannten Schlußstellung, um etwa aufgetretene Fehler beim Antritt zu erkennen und entsprechende Korrekturen vorzunehmen.

Die Abb. 15 zeigt deutlich, aus welcher Ausgangsstellung die einzelnen Kegel abgeräumt werden müssen. Die Neulinge erkennen an dieser Skizze, daß jede Kugel am Ende der Auflagebohle über deren Mitte geführt werden muß, will man entsprechend der Ausgangsstellung das Ziel sicher treffen. Um das an sich eintönige Training auf Einzelkegel interessant zu gestalten, können zum Ansporn kleine Leistungsvergleiche unter Anwendung der Progressivrechnung (siehe Broschüre „Alle Neune“, Seite 70) durchgeführt werden.

b) Das Abräumen von Kegelgruppen

Mit Gruppen sind die Kegel gemeint, die nach dem 1. Wurf (Anwurf) in die Vollen stehengeblieben sind und bis zum letzten Kegel abgeräumt werden müssen.

Voraussetzung hierfür ist die vollkommene Beherrschung des Stellungsspiels, das dasselbe Vorgehen wie beim Stellungsspiel auf Einzelkegel verlangt. Angestrebt wird hierbei, daß man mit dem 2. Wurf die Gruppe dort anspielt, wo der höchste Fallerfolg garantiert ist. Die Vermittlung der dazu benötigten theoretischen Kenntnisse des Anspielens bzw. Anschneidens des betreffenden Kegels erfolgt durch Strichskizzen, Lehrtafeln und Fotos. Anschließend kann man diese Theorie direkt am Kegelsatz demonstrieren, wobei man die Schlagwirkung von Kugel und Kegel erläutert. Auch hierbei ist der Film der beste Lehrer. In Zeitlupenaufnahmen kann man Kugel- und Kegeleinwirkungen in idealer Form zeigen. Nach diesen mehr oder weniger theoretischen Erläuterungen beginnt man mit dem Training, damit Theorie und Praxis zusammenwirken können. Diejenigen Neulinge, die das Spiel auf Einzelkegel gut gelernt haben, werden auch beim Abräumspiel schneller zum Erfolg kommen.

Auch hierbei kann nur ein verstärktes Training zu der notwendigen Sicherheit führen. Hierbei können auch bestehende Unklarheiten über die Anwendung der erlernten Technik gut beseitigt werden. Die Vielzahl der Möglichkeiten des Abräumspiels wirkt sich fördernd auf die Konzentrationsentwicklung aus.



Merksatz: Beim Abräumen von Kegelgruppen muß immer der dem Sportler am nächsten stehende Kegel angespielt bzw. angeschnitten werden; denn nur durch ihn können andere noch stehende Kegel getroffen werden und im Zusammenwirken von Kugel- und Kegel-schlag die gesamte Gruppe!

Die Abb. 16 zeigt eine Anzahl von Kegelgruppen mit der jeweils erfolgversprechendsten Anspielmöglichkeit und gleichzeitig die Arbeitsweise von Kugel und Kegel.

Mit dieser letzten Übung, dem Abräumen von Kegelgruppen, ist die Grundausbildung, also die Lehrzeit, abgeschlossen. Jetzt beginnt das Leistungstraining, wobei das bisher Gelernte durch intensives methodisches und wett-kampfmäßiges Training weiter gefestigt und verbessert wird. Anschließend können dann die Sportlerinnen oder Sportler in einer unteren Mannschaft eingesetzt werden, um sich das Rüstzeug für den Einsatz in höheren Mannschaften zu holen, allerdings nur in dem Falle, wenn sie ihre Befähigung dazu nachgewiesen haben.

Kein Trainer bzw. Übungsleiter sollte der Meinung sein, daß das nun einmal erworbene Wissen und Können für alle Zeiten reicht. Das wäre eine falsche Annahme. Laufende weitere Beobachtung und Betreuung, bei auftretenden Mängeln auch individuelles Training, werden weiterhin notwendig sein.

Auftretende Fehler, ihre Häufigkeit und Folgen

Zahlreiche Fehler, denen man täglich und immer wieder auf unseren Kegelbahnen begegnet und die teils bewußt, teils unbewußt mangels Anweisungen und Korrekturen im Bewegungsablauf und in der Technik gemacht werden, geben Veranlassung, darauf einzugehen.

Schon ein geringfügiger Fehler kann, sofern er nicht rechtzeitig erkannt und abgestellt wird, weitere Fehler nach sich ziehen und damit negativ auf das Ergebnis und die weitere Entwicklung des Aktiven einwirken.

Wir wollen erreichen, daß sich unsere Trainer und Übungsleiter mit diesem Komplex eingehend beschäftigen, daß aber auch Übungsgruppen bzw. Einzelsportler, die gänzlich oder teilweise ohne Übungsleiter auskommen müssen, sich an Hand der nachfolgenden Hinweise über die Fehler und ihre Quellen orientieren, um sich gegenseitig oder mit der Selbstkontrolle zu helfen.

1. Wahllose Einnahme der Ausgangsstellung

Die unkontrollierte Einnahme der Ausgangs(Start)stellung verhindert die Gleichmäßigkeit und gradlinige Ausführung des gesamten Bewegungsablaufs, führt bei größeren Abweichungen zu Lauf-, Schwung-, Hand- und Auflagefehlern und verhindert eine wirksame Korrektur.

2. Kniebeuge in der Ausgangsstellung

Diese Beugestellung bringt nicht nur einen unnötigen, sich auf die Kondition auswirkenden Kraftaufwand (Muskeln sind zu lange angespannt) mit sich, sondern sie erschwert außerdem das Festhalten an einem bestimmten Auflagepunkt, hervorgerufen durch den laufenden Wechsel aus der Kniebeuge zur Aufrichtung des Körpers zum ersten Anlaufschritt.

3. Ungleichmäßige Schritteinteilung innerhalb des Bewegungsablaufs

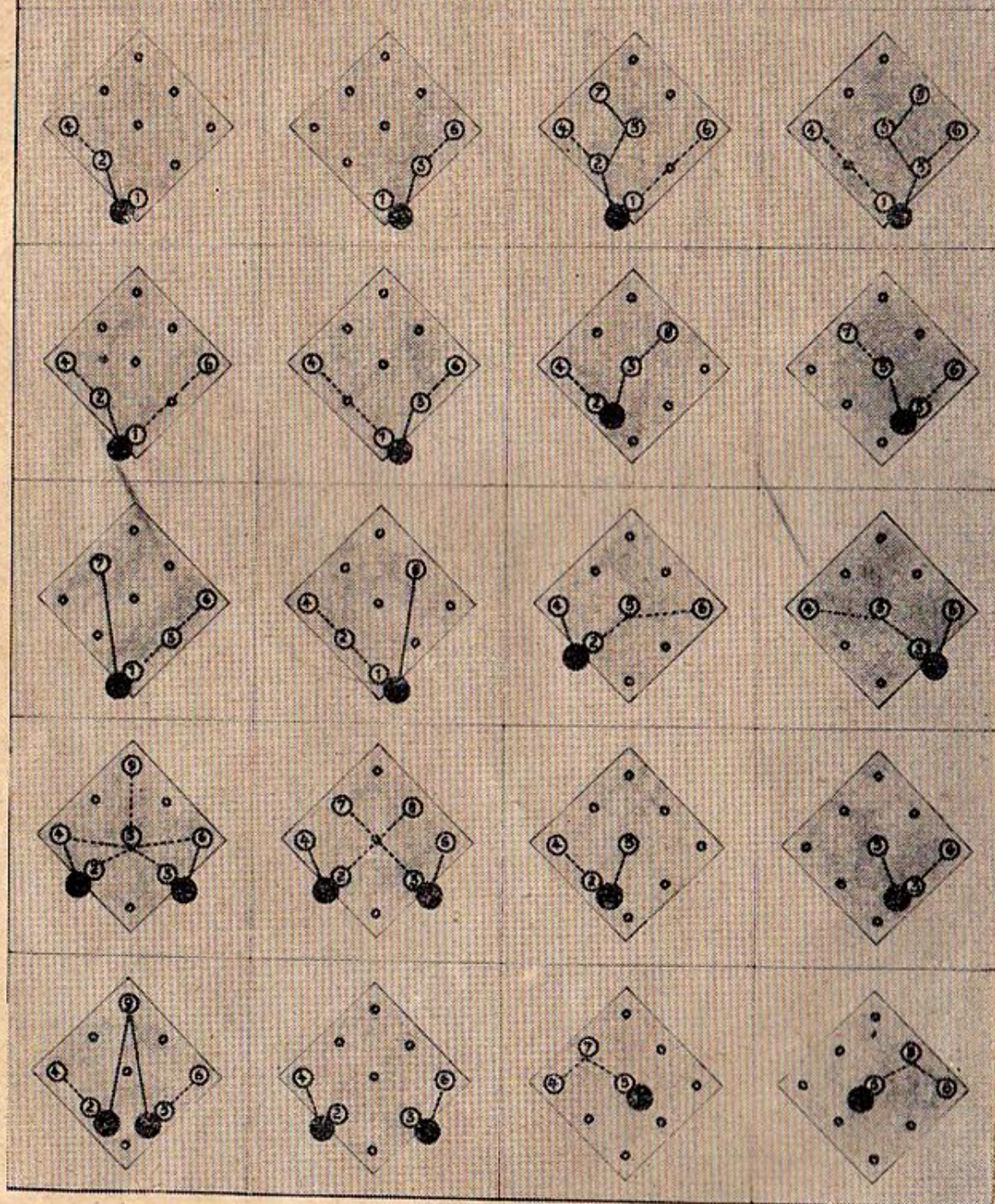
Die richtige Schrittfolge beim Dreischrittanlauf ist so:

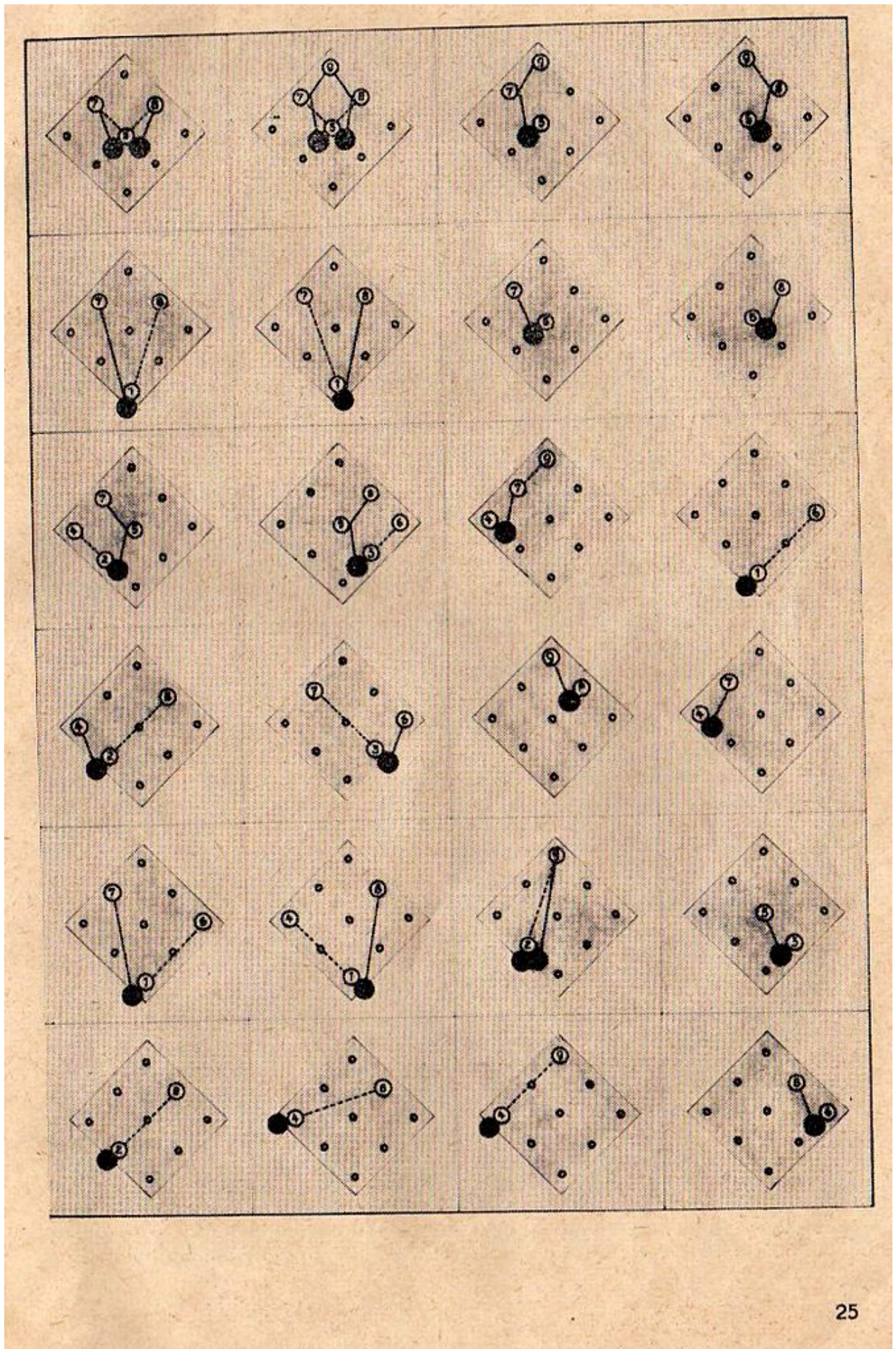
1. Schritt = normale Länge,
2. Schritt = etwas kürzer,
3. Schritt = lang.

Das Abräumen von Kegelgruppen

(Anspiel und Schlagweise der Kugel u. Kegel)

Abb. 16





Dieser Bewegungsablauf ist die beste Methode, um einen Gleichklang (Rhythmus) zwischen Bein-, Arm- und Körperbewegung herzustellen. Sind jedoch alle drei Schritte zu kurz, entsteht eine stürzende Körperbewegung, sind der erste und zweite Schritt zu lang, liegt der Körper in der Anfangsphase des Anlaufs zu tief und wird gestaucht. In beiden Fällen wirkt sich das bei längeren Wurfdistanzen negativ auf die Kondition und damit auf die Konzentration und allgemeine Sicherheit aus.

4. Das Ausscheren während des Anlaufs

Maßgebend für ein Ausscheren ist bereits der 1. Schritt, bei dem der linke Fuß mehr oder weniger stark nach links auswärts aufgesetzt wird, so daß beim 2. Schritt der rechte Fuß bereits links neben der Anlaufbohle auftritt. So erfolgt eine extreme Linksauflage. Versucht nun der Sportler, beim 3. Schritt wieder auf die Bohle zu gelangen, so verreißt er seinen Körper, bringt ihn nicht wieder in die Frontalstellung zum Ziel, spielt also ohne jede Sicherheit. Alle Versuche, die Auflagerichtung durch eine veränderte Armführung zu korrigieren, ergeben weitere Fehler (sicheln, unter dem eingeknickten Oberkörper abspielen usw.). Hinzu kommt noch, daß der Aktive versucht, die Laufrichtung der Kugel durch starke Handdrehung zu beeinflussen.

5. Das Einscheren während des Anlaufs

Hier verläuft die Anlaufrichtung entgegengesetzt wie beim Ausscheren, indem der Aktive bereits mit dem ersten Schritt nach innen tritt, das heißt, er tritt mit dem linken Fuß fast über den rechten hinweg. Beim 2. Schritt steht der rechte Fuß teils mehr oder weniger außerhalb der Auflagebohle. Der Sportler ist, um die Kugel noch im Bereich der Auflagebohle abzugeben, gezwungen, den 3. Schritt stark nach links zu verlagern, wobei wieder die Frontalstellung des Körpers zum Ziel verlorengeht. Außerdem wird der Körper in der Hüfte nach rechts eingeknickt, die Kugelabgabe erfolgt stark unter dem Körper. Weitere Hand- und Körperfehler kommen noch hinzu.

Die unter 4. und 5. genannten Fehler sind derart schwerwiegend, daß die damit behafteten Aktiven unsere Technik nicht anwenden können, auch wenn sie eine richtige Ausgangsstellung einnehmen. Ihnen fehlt der geradlinige Anlauf, ohne den das vorgeschriebene Stellungsspiel nicht möglich ist. Hier muß frühzeitig eingegriffen werden, nicht nur mit Worten, sondern mit praktischen Hilfen, zum Beispiel Ankreiden der Anlauflinie, Markierung der Schritte in ihrer Gradlinigkeit, Aufstellen von Hindernissen rechts bzw. links, nur solche, die Verletzungen ausschalten.

6. Zu weites Zurückschwingen des Wurfarms

Dies führt meistens zu einer unrhythmischen Arm-Beinarbeit und zu einer zu kurzen Kugelführung (gestauchte Auflage). Außerdem ist eine Streuung der Auflagepunkte auffällig, wodurch die Gassensicherheit nicht erreicht wird.

7. Vor- und Rückwärtsveränderung der Ausgangsstellung beim Abräumen

Diese Veränderung im Stellungsspiel sieht man sehr oft, hört auch des öfteren Anweisungen solcher Art durch die Übungsleiter. Man will durch ein Vorwärtsgehen z. B. beim Abräumen der Kegel 4, 5, 6, 7, 8 und 9 den Laufweg der Kugel verkürzen und damit eine höhere Treffsicherheit erreichen. Diese Auffassung ist jedoch irrig und entspricht nicht den Forderungen unseres Lehrprogramms, welches besagt: Durch das Stellungsspiel mit Frontalstellung des Körpers zum Ziel sowie durch den Anlauf parallel zur Kugellauflinie und durch eine einwandfrei aufgelegte, über die Mitte der Auflagebohle geradlinig geführte Kugel wird jeder Kegel und jede Gasse getroffen! Eine Vor- bzw. Rückwärtsveränderung der Ausgangsstellung bei gleicher

Abwurftechnik würde die Aktiven nur unnötig belasten, sie aus dem gleichmäßigen Schrittrhythmus bringen, eine höhere Konzentration fordern und sich leistungsmindernd auswirken.

8. Handdrehungen bei der Kugelabgabe:

Handdrehungen kann man mehr oder weniger bei fast allen Aktiven beobachten. Sie sind überwiegend individueller Art.

Soweit diese Handdrehungen nicht übertrieben werden und nicht andere Fehler nach sich ziehen oder sogar die Ausführung unserer Technik verhindern, soll man sie nicht verändern. Selbstverständlich soll der Sportler diese Eigenheit und ihre Wirkungsweise kennen, um sie mit der anzuwendenden Technik kombinieren zu können. Bei Neulingen soll man jedoch von Beginn an auf eine völlig gerade Handhaltung (Schwerpunkt der Kugel bis zur Abgabe unter dem Mittelfinger) achten.

Zur Abstellung der unter 1–8 aufgezeigten Fehler und Mängel ist es erforderlich, das Training darauf abzustellen, das heißt, viel individuell mit den Aktiven zu arbeiten. Eine Gruppe, die, und das findet man allzu häufig, immer nur auf Leistung trainiert, wird kaum dazu kommen, auf Fehler und ihre Abstellung zu achten, weil jeder in erster Linie nur das Ergebnis sieht, weil jeder seinen Partner in der Gruppe überbieten will. Das ist falsch, deshalb muß man das Training entsprechend dem Entwicklungsstand der Gruppe einrichten.

Das Abstellen (Korrigieren) von Fehlern:

Das Erlernen des Bewegungsablaufs sowie aller weiteren technischen Fertigkeiten ist natürlich nicht leicht und nichts geht so glatt vonstatten, wie es beschrieben wird. Auch bei sorgfältigster Betreuung stellen sich bei Anfängern immer wieder Fehler ein, die die Ausbildung mitunter stark verzögern. Oft wird hier die Geduld des Lehrers auf eine harte Probe gestellt, ebenso wie die Willenskraft des Lernenden. Von entscheidender Bedeutung bei Abstellung von Fehlern ist,

1. daß sie richtig erkannt, beurteilt und durch den Übungsleiter festgehalten werden.
2. daß vor der Beseitigung die Ursache des Fehlers gesucht wird.
3. daß die Schwerpunkte der Korrektur zeitweise gewechselt werden, um den Neuling nicht mutlos zu machen.
4. daß die Abstellung mehrerer gleichzeitig vorhandener Fehler nicht auf einmal, sondern nacheinander erfolgt, zuerst Anlauffehler, dann Körperhaltungsfehler und dann erst Armzug- und Handfehler.

Zur Abstellung von Fehlern kann man sich folgender Methoden bedienen:

1. Die Demonstration des Fehlers und die richtige Ausführung der Übung durch den Übungsleiter oder dessen Beauftragten.
2. Der Übungsleiter beobachtet mit dem Neuling fehlerhafte und fehlerfreie Bewegungsabläufe bei anderen Sportlern, wobei er ihm falsche und richtige Phasen erläutert.
3. Hilfeleistung mittels einfacher Geräte und Vorrichtungen, allgemein Hilfsmittel genannt, die den Aktiven zur richtigen Ausführung zwingen, z. B.
 - a) Anlegen einer Armschiene bei angewinkeltem Unterarm.
 - b) Auflagekontrollgerät zur Gewöhnung an eine Mittelaufgabe und zur Verhinderung des Übertretens der weißen Begrenzungslinie.
 - c) dasselbe mit Hilfsstationen zur Kontrolle eines geradlinigen Kugelauflaufs.

Für die Kräftigung der unteren Extremitäten verwendet man dagegen den Bock, den Kasten, das Pferd und den Tisch, wo vorhanden auch den Sprungständer. Die letztgenannten Geräte eignen sich besonders für alle Hüpf-, Sprung- und kombinierten Übungen. Für die Verbesserung der Sprungkraft wendet man Etagensprünge in verschiedenen Formen an.

Die Hauptzeit widmet man jedoch den kleinen Spielen, die nicht nur die Wendigkeit, Schnelligkeit und Beweglichkeit positiv beeinflussen, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Solche freudbetonten Gruppenspiele tragen außerdem einen hohen erzieherischen Wert in sich. Kleine Spiele haben für den Übungsleiter den Vorteil, daß sie keiner umfangreichen und zeitraubenden Vorbereitung bedürfen, was sich vor allem bei kurzfristigen Umplanungen (Wetterlage) bemerkbar macht. Durch die vielen Verschiedenartigkeiten innerhalb der kleinen Spiele kann man die Übungsgruppe immer wieder damit begeistern. Auch die Raum- und Platzfrage spielt hierbei eine untergeordnete Rolle, denn den für kleine Spiele notwendigen Platz findet man überall, auf dem Vorplatz, in der Vorhalle zur Kegelbahn oder in dieser selbst.

Einige Formen und Arten sollen hier genannt werden:

1. Laufspiele
2. Ballspiele (Wurf-, Fang- und Treffsicherheit)
3. Kraft- und Geschicklichkeitsspiele
4. Staffetten mit und ohne Gerät
5. Spielformen der Kurzweil.

Als Leitfaden hierzu wird die Broschüre „100 kleine Spiele“ von Siegfried Rauchmaul empfohlen.

Den abschließenden Teil bilden die großen Spiele, z. B. Korbball, Hallenhandball, Volleyball und ähnliche Ballspiele. Sie dienen der Kräftigung des Organismus, verbessern die Kondition, die Ausdauer und wecken den Ehrgeiz, wodurch wiederum die Willensentwicklung gefördert wird.

Bei der allgemeinen athletischen Ausbildung im Freien stützt man sich neben Wald- und Hindernisläufen, Schwimmen, sämtlichen kleinen und großen Spielen auf die Bedingungen des Sportabzeichens „Bereit zur Arbeit und zur Verteidigung der Heimat“. Sie garantieren eine allseitige sportliche Grundausbildung und schaffen dadurch die Voraussetzungen zur Erreichung guter Leistungen in der Spezialsportart.

- Zu 2. Das Muskelkrafttraining ist weder platz- noch raumgebunden, kann also überall durchgeführt werden, selbst auf der Kegelbahn. Bereits während des Einarbeitens wird dazu übergegangen.

Das Training selbst muß planmäßig und systematisch aufgebaut sein; denn nur bei richtiger Anpassung entwickelt sich der Muskel, der durch allmählich erschwerte Bedingungen weitere Reize erfahren muß, um nicht im Stillstand zu verharren. Je höher der Reiz ist, um so schneller entwickelt sich die Muskelkraft. Hierbei unterscheidet man nach Schnellkraft und Kraftausdauer, was für das spezielle Trainingsverfahren von hoher Bedeutung ist.

Während bei der Schnellkraft die Muskeln sehr stark und schnell ihren Zustand zwischen Anspannung und Erschlaffung verändern müssen, muß bei Kraftausdauerübungen der Kraftaufwand längere Zeit anhalten. In der Wiederholung derartiger Übungen verbindet sich die Kraft mit der Ausdauer.

Zur Erlangung dieser Verbindung sind vielseitige Trainingsmittel notwen-

dig. Eines allein anzuwenden, hilft nichts, alle Hilfsmittel müssen wirkungsvoll miteinander verbunden werden.

Hierbei stützt man sich auf Übungen, die man dem systematischen Aufbau nach wie folgt verwenden kann:

1. Übungen ohne zusätzliche Last, nur das eigene Körpergewicht überwindend.
2. Übungen an Turngeräten, Klettern und Hangeln am Seil und an den Stangen, Klimmzüge an Ringen, Reck und Sprossenwand.
3. Übungen mit Partner, Heben des Partners, gegenseitiges Hocken, Schieben, Ziehen, Tragen, Drücken usw.
4. Übungen mit speziellen Zug- und Druckgeräten, Expander, Gummizugseile, selbstentwickelte Wandzug- und Druckgeräte, Druckhanteln usw.
5. Übungen mit Geräten (zusätzlichen Lasten), Scheibenhantel, Rundgewichte, Sandsäcke, Medizinbälle usw.

Als Richtlinie wird empfohlen: das Buch

„Gymnastik, 1200 Übungen“ des Autorenkollektivs Kos-Teply-Volrab.

Die unter 1. bis 5. beschriebenen Übungen wird man nicht immer auf kleinstem Raum durchführen können. Jedoch kann man sich auch hierbei helfen, z. B. in einer Zweibahnenanlage mit Übungen, bei denen man behelfsmäßig mit Kugeln und Kegeln, mit Stühlen und Bänken, mit Expander und Handgewichten und anderen Gegenständen arbeiten kann.

Eine Sonderstellung innerhalb der athletischen Ausbildung nimmt das Kreistraining ein, das es sich durch seine Vielgestaltigkeit und hohe Intensität wirkungsvoll als Kraft- und Ausdauertraining eignet. Abhängig ist das Kreistraining auf Grund der benötigten Geräte und des Raumes von entsprechenden Räumlichkeiten.

Mittels des Kreistrainings kann man die verschiedensten Übungen je nach Beanspruchung kombinieren und hintereinander ausführen lassen, so daß sie unterschiedlich auf die einzelnen Organe und Muskelgruppen einwirken und dabei einen ständigen Wechsel in der Belastung z. B. der unteren und oberen Extremitäten gewährleisten. Damit wird eine vielseitige athletische Ausbildung mit einer hohen Gesamtbelastung in einem relativ kurzen Zeitraum erreicht. Der Trainer bzw. Übungsleiter muß darauf achten, daß die Phasen der Belastung und Erholung in einem guten Verhältnis stehen, anderenfalls Zweck und Wirkung des Kreistrainings verfehlt werden. Kreistraining bedeutet, daß man eine Anzahl von Stationen aufbaut, beispielsweise acht Stationen eines Kraftkreises, die die Sportler nacheinander in einem gewissen Zeit- und Pausenabstand durchüben. Der Extremitätenwechsel wurde bereits erwähnt. Je nach Erfordernis kann man auch Beweglichkeits- und Geschicklichkeitskreise aufbauen, auch solche, in denen Kraft- und Bewegungselemente kombiniert vorkommen.

Näheres über das Kreistraining ist zu entnehmen:

Monatshefte „Theorie und Praxis der Körperkultur“, Heft 6/1966.

Die weiblichen Neulinge im Kegelsport

Die Frauen kegeln unter den gleichen Bedingungen und auch mit denselben großen und schweren Kugeln wie die Männer. Deshalb ist auch die kegeltechnische, also die spezielle wie auch die allgemeine athletische Ausbildung genauso notwendig und lediglich mit geringen Erleichterungen die gleiche wie bei den Män-

Beispiel für komb. Kreis

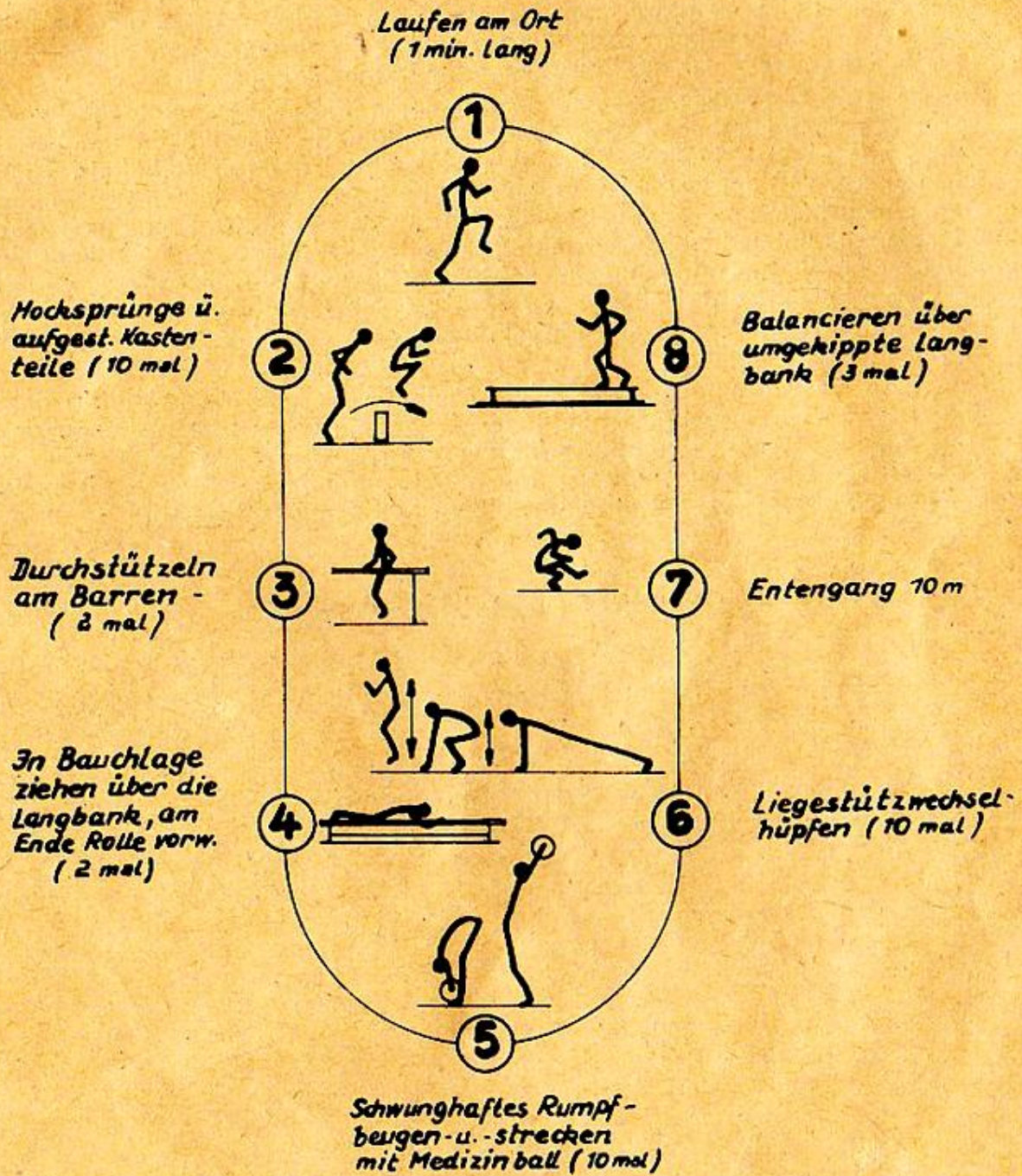


Abb. 17

ner. Demzufolge muß auch beim weiblichen Geschlecht das bisher Gesagte voll und ganz durchgenommen werden. Lediglich in der allgemeinen athletischen Ausbildung und der Kraftschulung wird der körperlichen Eigenart der Frau Rechnung getragen.

Das bedeutet aber keinesfalls eine Verminderung des Trainingspensums und der Qualität. Es ist durchaus verständlich, daß hohe Leistungsanforderungen ein ebenso hohes, wertvolles und ausdauerndes Training voraussetzen.

Durch geringere Muskelmasse und den leichteren Knochenbau ist die Frau weniger auf Kraft trainierbar als der Mann. Demzufolge ist sie auch leichter Verletzungen ausgesetzt, bedingt durch das geringere Last-Kraft-Verhältnis. Hinzu kommt noch, daß der weibliche Organismus noch dem periodischen Wechsel des Hormonhaushalts unterworfen ist, was sich in der sportlichen Betätigung mehr oder weniger unterschiedlich auswirkt. Größtenteils ist hierbei eine Leistungsmin- derung eine Woche vorher und eine Leistungssteigerung anschließend oder nach- her festzustellen. Es gibt allerdings auch Ausnahmen, daß während dieser Zeit hohe sportliche Leistungen erbracht werden, jedoch kann man danach nicht die Allgemeinheit beurteilen.

Eine gute Beobachtung der weiblichen Neulinge ist jedoch unerlässlich; denn Ehrgeiz und stark ausgeprägter Leistungswille führen oft zu Überanstrengungen. Trotz des schwächeren Körperbaus bringen die Frauen die gleiche Energie und Willensstärke wie ihre männlichen Mitschüler auf, und der Übungsleiter muß nicht selten abbremsen, um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen.

Stundeneinteilung für die Übungsleiterlehrgänge

	allg. Theorie und Praxis	spez. Theorie und Praxis
Stufe I	5 Stunden	15 Stunden
Stufe II	18 Stunden	22 Stunden
Stufe III	14 Stunden	26 Stunden

Die Lehrgänge Stufe I werden externatsmäßig durchgeführt Die Lehrgänge der Stufen II und III werden in den Bezirkssportschulen des DTSB absolviert.

Jeder liest das amtliche Organ
des Deutschen Kegler-Verbandes der DDR

Der Sportkegler

Er informiert ständig über notwendige Änderungen der Sportordnung mit entsprechenden Kommentaren und Erläuterungen zur Durchführung des Wettspielbetriebes. Nur der laufende Bezug des „Sportkeglers“ garantiert eine umfassende Information.

Bezugsbedingungen:

Der Vertrieb erfolgt ausschließlich durch Selbstversand. Es werden nur Bestellungen ab 5 Stück entgegengenommen. Einzelbestellungen werden nicht berücksichtigt. „Der Sportkegler“ erscheint monatlich einmal zum Preise von 50 Pf und ist 15 Tage nach Rechnungsausstellung zu bezahlen. Bei Bestellungen bis zu 20 Exemplaren erfolgt die Berechnung vierteljährlich im voraus.

Bestellungen nur bei der

Redaktion „Der Sportkegler“,
1025 Berlin, Postschließfach 481