



# BOWL4LIFE

DEUTSCHLAND

*Gemeinsam für die  
Zukunft im Bowlingsport...*

## Online-Training – Vorwort

### Koordinative Fähigkeiten

brauchen wir beim Bowling in hohem Maße!

Bowling ist ein Ausdauer- und Präzisionssport. Und Präzision ohne Koordination ist nicht möglich.

Auch wenn die folgenden Trainingsaufgaben/-übungen nicht direkt etwas mit dem Werfen des Bowlingballes zu den Pins zu tun haben, werdet Ihr schnell merken, dass die geübte Ausführung dieser Übungen Euch schrittweise auch bei Eurem Bowling zu Gute kommen.

#### Grundsätzliches zum Anfang

Zunächst positioniert Euch immer so, dass Ihr Euch – auch wenn es mal wackelig werden sollte – nicht verletzen könnt. Sorgt für genug Raum um Euch herum.

Bitte alle angeführten Übungen für optimalen Trainingseffekt sowohl mit der „schwachen“ Körperseite als auch mit der starken Körperseite (Rechtshänder / Linkshänder) ausführen.

Je Übung kann beliebig oft wiederholt werden! Es gilt der Kreis „Gerne – Oft – Gut“.

Führt die Übungen bitte immer so aus, dass Ihr Spass daran habt. Stoppt sofort, wenn Ihr Schmerzen habt.

Und bitte denkt daran, dass Koordinationstraining immer heisst, dass Ihr Eure Grenzen überschreiten müsst. Anders formuliert: Solange Ihr nicht scheitert, habt Ihr das Ziel der Übung nicht erreicht!





# BOWL4LIFE

DEUTSCHLAND

*Gemeinsam für die  
Zukunft im Bowlingsport...*

Variiert, falls für Euch einfache Übungen durch z.B.

- Schnelleres Tempo
- Weniger Licht
- Wackeligen Untergrund (aber Vorsicht!!)
- Mehr Übungselemente (z.B. statt 2 Bällen dann 3)
- ....

Ihr werdet schnell feststellen, dass Jede und Jeder seine Grenzen in der Koordination erreicht.

Da Ihr dabei Euer Gehirn sicher ganz schön zum „Schwitzen“ bringt, übertreibt es nicht. Nach maximal 10 Minuten Koordinationstraining gehört unbedingt auch eine Pause zum Training.

Und nun viel Spass!

