



Ist Kegeln Leistungssport?

Ich versuche es einmal zu erklären!

Die Leistung beim Sportkegeln wird oft unterschätzt!

Das oft gehörte geflügelte Wort "Kegler schieben eine ruhige Kugel" hat zumindest für die Sportkegler schon längst keine Gültigkeit mehr. Die Leistungen der Sportkegler lassen sich durchaus mit anderen Sportarten vergleichen.

350 Kilogramm in ca. 40 Minuten!

So muss bei einem 120-Wurf-Wettbewerb der Sportkegler, in der Zeit von ca. 40 Minuten, vom Anlauf bis zum Abwurf, ca. 1200 Meter absolvieren, aber nicht am Stück, sondern in lauter kleinen Happen: Kugel nehmen, anlaufen, abstoppen, zurückgehen. Dabei 120 mal mit der 2,9 Kilogramm schweren Kugel in die Kniebeuge gehen - also 350 Kilogramm bewegen - und voll konzentriert bleiben. Die Kugel rollt mit einer Geschwindigkeit von 20 bis 25 km/h - einige Spieler sind noch ein wenig schneller - Richtung Kegel. Um die Kugeln auf diese Geschwindigkeit zu bringen, ist eine Energie von ca. 25 Kilojoule nötig. (Verbrauch pro Kegelmatch von ca. 700 kcal)

Alternative beim Deutschen Sportabzeichen Kegeln!

Diese körperliche Leistung wird dadurch gewürdigt, dass der 120-Wurf-Wettbewerb für das Deutsche Sportabzeichen anstelle des 3000 Meter Laufs ausgeführt werden kann.

Aber auch medizinisch gesehen ist Kegeln durchaus wertvoll. Es werden fast alle Muskelgruppen durchgespielt und unsere

Wirbelsäule erfährt eine nachdrückliche Massage. Das angestrebte Fittsein lässt sich bereits mit 50 Wurf erreichen.

In diesen 20 Minuten wird ein sanfter Herz-Kreislauf-Effekt, eine umfassende Muskelbelastung, eine Geschicklichkeits-Schulung und eine Verbesserung der Konzentration erzielt.

Das Bemerkenswerte beim Kegelsport ist, dass er bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann, selbstverständlich werden hier geringere Leistungen verlangt.

Wer glaubt, dass man sich beim Kegeln nicht anstrengt und das ganze "nebenbei" betreiben kann, sollte sich mal ein Punktspiel ansehen. Die Spieler sind während ihres gesamten Einsatzes (ca. 40-45 Minuten) voll konzentriert und kommen kräftig ins Schwitzen.

Noch besser:

Selbst ein 120-Wurf-Spiel absolvieren. Am nächsten Tag reden wir weiter... (Muskelkater lässt grüßen).

Es kommt auf die "3 K" an:

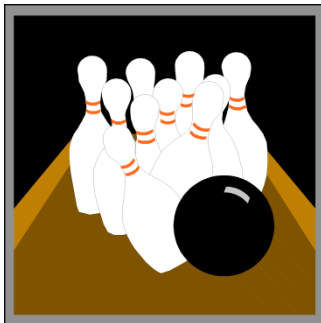
Kondition, Koordination und Konzentration

Aber Kegeln ist mehr als physische Anstrengung. Es kommt auf die "3 K" an: Kondition, Koordination und Konzentration. Der Kegler muss mehrere Bewegungsabläufe gleichzeitig durchführen, koordinieren und unter einen Hut bringen: Die wichtigsten sind Anlauf, Armschwung und Abwurf der Kugel. Der Anlauf muss möglichst gerade sein, kleine Abweichungen können verheerende Auswirkungen auf die Trefferquote haben. Er darf nicht zu lang sein, sonst tritt man beim Abspiel über und produziert ungültige Würfe. Der Armschwung muss ebenfalls gerade sein. Man darf nicht zu weit ausholen, sonst verliert man die Kontrolle über die Kugel. Beim Abspiel, das Idealerweise am Ende des Anlaufs erfolgt muss man darauf achten, die Kugel nicht zu verreißen oder zu verdrehen. Um das alles richtig auf

die Reihe zu kriegen, ist natürlich hohe Konzentration erforderlich.

Wie bei allen Sportarten spielen Physe und Psyche eine wichtige Rolle im Kegelsport.

Wenn man sportliche (Hoch-)Leistungen erbringen will, muss man nicht nur physisch, sondern auch psychisch (gedanklich, gefühlsmäßig, motivationsmäßig) auf den Wettkampf vorbereitet sein. Man muss mit der eigenen Spannung und Nervosität umgehen können, den Willen zur Höchstleistung haben aber auch Misserfolge verkraften können. Ist man psychisch nicht fit, kann man in den entscheidenden Momenten auch nicht die geforderten Hölzer treffen. Nervenschwäche, Hektik und Anspannung verursachen kleine Bewegungs-Ablaufstörungen (Verkrampfungen), die die Kugel nicht zum Erfolg führen!



**Kegeln
ist
Leistungssport**



Ha-Jo Becker

Wer mehr wissen will und gerne selbst meine Ausführungen überprüfen möchte, ist herzlich eingeladen uns unverbindlich zu besuchen, um am Spaß, den wir immer haben, teilzuhaben.

Wir treffen uns jeden 2.ten Donnerstag ab 18.00 Uhr im Gasthaus Taacke. Turnschuhe nicht vergessen.

Ein lieber Gruß von „ERIKA“