

Organisations- und Aufgabenordnung für das Lehrwesen im Hessischen Kegler- und Bowling- Verband e.V.



Inhaltsverzeichnis

Ziffer

1. Ziel und Zweck
2. Zuständigkeit
3. Rechts- und Ordnungsgrundlagen
4. Lehr- und Ausbildungsmaßnahmen
5. Organisation und Leitung der Trainingsmaßnahmen
6. Umfang der Kader und der Fördergruppen
7. Zahl der Stützpunkte für die Fördergruppen
8. Lehrausschüsse
9. Verfahrensvorschriften
10. Ausbildungsrichtlinien des HKBV für die Ausbildung von Fachübungsleitern und Trainern
11. Kriterien für die Aufnahme in den D-Kader des HKBV
12. Inkraftsetzung

1. Ziel und Zweck

Ziel einer durchgängigen und einer aufeinander abgestimmten Leistungsförderung im HKBV ist das Erreichen und Halten eines hohen Leistungsniveaus. Eine stetige Weiterentwicklung des Leistungsniveaus machen gezielte systematische Maßnahmen zur Steuerung des Leistungssports insbesondere im Kader-Bereich und des Nachwuchses unverzichtbar. Diesem Ziele dienend sind zentral gelenkte Lehr-, Aus- und Fortbildungsmaßnahmen durchzuführen, um die erwünschte Leistungsstärke zu erreichen. Neben einer sinnvollen Planung muss eine gut strukturierte Schulungsarbeit geleistet werden und alle Trainings- und der sie begleitenden Maßnahmen sind methodisch so zu gestalten, dass die Talententwicklung größtmögliche Unterstützung erfährt.

2. Zuständigkeit

Das Lehrwesen ist eine zentrale Aufgabe des HKBV. Der Verbandssportausschuss ist gehalten und berechtigt, im Interesse einer fortschrittlichen Entwicklung des Kegel- und Bowlingleistungssports geeignete und zweckmäßige Lehr- und Ausbildungsmaßnahmen vorzuschlagen. Verantwortlich für die Organisation und eine geordnete Gestaltung zweckmäßiger Lehr- und Ausbildungsmaßnahmen im Rahmen hierfür bewilligter Haushaltsmittel ist der Verbandssportwart. Die Durchführung obliegt dem Verbandslehrwart, der die Inhalte und die zeitlichen Abläufe festlegt. Der Verbandslehrwart ist Vorsitzender der Prüfungsausschüsse soweit der HKBV Träger der Lehr- und Ausbildungsmaßnahmen ist.

3. Rechts- und Ordnungsgrundlagen

- 3.1 Maßgebliche Rechts- und Ordnungsgrundlagen für das Lehr- und Ausbildungswesen sind:
 - 3.1.1 Die Rahmenpläne des Deutschen Sportbundes (DSB)
 - 3.1.2 Die Rahmenpläne der Deutschen Sportjugend (DSJ)
 - 3.1.3 Die Rahmenrichtlinien für die Übungsleiter-Ausbildung des Landessportbundes Hessen (LsbH)
 - 3.1.4 Die Richtlinien für die Übungsleiter-Fortbildung des Landessportbundes Hessen (LsbH)
 - 3.1.5 Die Richtlinien für die Sonderausbildungen im Elementarbereich und Seniorensport des Landessportbundes Hessen (LsbH)
 - 3.1.6 Die Richtlinien für die Aus- und Fortbildung von Organisationsleitern des Landessportbundes Hessen (LsbH)
 - 3.1.7 Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Keglerbundes (DKB)
 - 3.1.8 Die Rahmenvorschriften der DKB-Schiedsrichterordnung
 - 3.1.9 Die ergänzenden und besonderen Bestimmungen des Hessischen Kegler- und Bowling-Verbandes (HKBV)

4. Lehr- und Ausbildungsmaßnahmen

- 4.1 Um den steigenden Anforderungen des Kegel- und Bowlingsports auf allen Ebenen gerecht zu werden, ist es notwendig, in ausreichender Zahl Übungsleiter, Trainer, Schiedsrichter und fachbetreuende Funktionsträger für eine erfolgreiche Tätigkeit zu gewinnen. Diesem Ziele dienend werden - orientiert am Bedarf - folgende Lehrgänge durchgeführt:

- a) Übungsleiter-Assistenten-Lehrgänge
 - b) FÜL/Trainer C - Lehrgänge
 - c) Trainer B - Lehrgänge
 - d) Lizenzverlängerungs-Lehrgänge
 - e) Schiedsrichter- Aus- und Fortbildungslehrgänge
 - f) Organisationsleiter- und Fachbetreuungslehrgänge
- 4.2 Die Talentsuche und die Talentförderung erfordern gezielte Trainingsmaßnahmen, die für folgende Alters- und Kadergruppen in den Bahnarten Classic, Bowling und Schere/Bohle durchgeführt werden:
- a) Landeskader Juniorinnen und Junioren (D-Kader)
 - b) Landesjugendkader der A-Jugend weibl. u. männl. (E-Kader)
 - c) Landesjugendkader der B-Jugend weibl. u. männl. (E-Kader)
 - d) Fördergruppen in den Bezirken (F-Kader)
 - da) A-Jugend weibl. u. männl.
 - db) B-Jugend weibl. u. männl.
- Sämtliche Trainingsmaßnahmen werden auf der Grundlage eines Trainingsplanes, der der Genehmigung des Lehrausschusses für Trainingsmaßnahmen bedarf, durchgeführt. Den Trainingsplänen sind Teilnehmerlisten, in denen die Teilnehmer namentlich erfasst sind, beizufügen.

5. Organisation und Leitung der Trainingsmaßnahmen

Die Lenkung und Steuerung der Trainingsmaßnahmen obliegt dem Verbandssportwart, der im Benehmen mit dem Verbandslehrwart die Inhalte der Maßnahmen festlegt.

- 5.1 Im D-Kaderbereich sind - nach Bahnarten getrennt - die Trainingsmaßnahmen in den Landesleistungszentren (für Bowling auf einer geeigneten Bowlinganlage) durchzuführen. Die Leitung aller Trainingsmaßnahmen in den bezeichneten Sportstätten obliegt dem für die jeweiligen Bahnarten zuständigen Landestrainer, der A-Trainer sein muss. Die Trainingsprogramme sind so zu gestalten, dass mindestens zehn Trainingseinheiten abgewickelt werden können.
- 5.2 Verantwortlich für die Zusammensetzung der Landesjugendkader der Bahnarten Classic, Bowling und Schere/Bohle und für die Durchführung der Trainingsmaßnahmen, die eine fortschreitende Leistungsförderung zum Ziele haben, sind die Sektionsjugendwarte, in Verbindung mit dem jeweiligen Landestrainer. Auf der Grundlage eines Trainingsplanes, der maximal acht Trainingseinheiten umfassen soll, trainieren die Kaderzugehörigen im festgelegten Landesstützpunkt unter der Leitung des dafür verantwortlichen Trainers. Die Trainingsprogramme und die Trainingsmaßnahmen in den Landesstützpunkten müssen ausnahmslos zwischen den Landesstützpunkttrainern und dem Lehrausschuss für Trainingsmaßnahmen abgestimmt sein. Gleichzeitig ist die Koordination mit dem Training der Fördergruppen in den Bezirken und dem Vereinstraining sicherzustellen.
- 5.3 Unterhalb der Landesjugendkaderebene werden Förder- bzw. Leistungsgruppen aus mehreren Bezirken in festgelegten Stützpunkten gebildet. Diese Förder- bzw. Leistungsgruppen sollen auf der Grundlage erkannter Begabungskriterien und eines Trainingsprogramms - maximal acht Trainingseinheiten umfassend - systematisch an Qualifikationsnormen für eine Auswahl und Berufung in die jeweiligen

Landesjugendkader herangeführt werden. Die Stützpunkte werden von einem A-Trainer (es kann auch ein B-Trainer sein) geleitet. Ihnen stehen bei Bedarf weitere Trainer - FÜL - oder Übungsleiter-Assistenten unterstützend zur Seite. Die Stützpunktleiter für die Förder- bzw. Leistungsgruppen werden auf Grund eines einvernehmlichen Vorschlages der zuständigen Bezirksjugendwarte, der zuständigen Landestrainer und vom Verbandssportausschuss in ihrer Funktion berufen. Die Auswahl und Berufung weiterer unterstützender Trainer bzw. Übungsleiter trifft der Stützpunktleiter im Benehmen mit dem Sektionsjugendwart und dem Verbandslehrwart. Das Stützpunktsystem in den Bezirken soll vor allem die Talentsuche und eine Fortführung der Talentförderung für die Landesjugendkader in Etappen des Aufbaus und der Spezialisierung sichern.

6. Umfang der Kader und der Fördergruppen

6.1 Die D-Kader (Juniorinnen und Junioren) umfassen bis zu 22 Angehörige.

6.2 Die Landesjugendkader (E-Kader) bestehen aus:

- a) A-Jugend weiblich bis zu 8 Teilnehmer
A-Jugend männlich bis zu 8 Teilnehmer
- b) B-Jugend weiblich bis zu 8 Teilnehmer
B-Jugend männlich bis zu 8 Teilnehmer

6.3 Die Förder- bzw. Leistungsgruppen (F-Kader) bestehen aus:

- a) A-Jugend weiblich bis zu 6 Teilnehmer
A-Jugend männlich bis zu 6 Teilnehmer
- b) B-Jugend weiblich bis zu 6 Teilnehmer
B-Jugend männlich bis zu 6 Teilnehmer

6.4 Trainingsumfang und Kosten

6.4.1 Pro Maßnahme können je Teilnehmer eine Trainingsstunde über den Nachweis der Teilnehmerliste abgerechnet werden. (E-Kader max. 32 Stunden, F-Kader max. 24 Stunden). Die Bahnmiete muss sich zwischen 3,00 € bis 6,00 € bewegen, Bowling max. 150 Spiele je Lehrgang 300,00 € sind nicht zu überschreiten).

6.4.2 Die Trainingsmaßnahme für die E-Kader sind in einem Landesstützpunkt durchzuführen. Ausnahmen sind nur nach Abstimmung mit dem Verbandsvorstand zulässig. Die Trainingseinheiten werden je Sektion auf max. acht festgelegt. Für die F-Kader gelten die gleichen Richtlinien.

6.4.3 Trainer-Honorare siehe Honorarordnung (im Anhang an die Auslagen- und Erstattungsordnung.)

6.4.4 Bei Mehrbahnanlagen werden nachfolgende Trainersätze genehmigt:

- Bei 4-Bahnanlagen = 3 Trainer/Betreuer
- Bei 6-Bahnanlagen = 4 Trainer/Betreuer
- Bei 8-Bahnanlagen = 5 Trainer/Betreuer

7. Zahl der Stützpunkte für die Fördergruppen

7.1 Fördergruppenstützpunkte können eingerichtet werden für:

- a) die Bahnart Classic = 4-6
- b) die Bahnart Bowling = 2
- c) die Bahnart Schere/Bohle = 3-4

Alle Stützpunkte sind mit Kennnummern zu versehen.

8. Lehrausschüsse

8.1 Dem Lehrausschuss für Lehrgangmaßnahmen gemäß Ziffer 4.1 gehören an:

- a) der Verbandslehrwart als Vorsitzender
- b) der Verbandssportwart

8.1.1 Der Lehrausschuss hat die Aufgabe, Notwendigkeit und Zweckmäßigkeit von Lehrgangmaßnahmen zu prüfen und im Rahmen hierfür bewilligter Mittel festzulegen.

8.2 Dem Lehrausschuss für die Trainings-, Aus- und Fortbildungsmaßnahmen gemäß Ziffer 4.2 gehören an:

- a) der Verbandssportwart als Vorsitzender
- b) der Verbandslehrwart
- c) die Landestrainer der Bahnarten Classic, Bowling, Schere/Bohle
- d) die Sektionsjugendwarte

8.2.1 Der Lehrausschuss hat die Aufgabe, die Inhalte der festgelegten und durchzuführenden Maßnahmen zu überwachen und zu koordinieren. Er hat einen Informations- und Erfahrungsaustausch zu pflegen sowie gemeinsame fachliche Anliegen zu erörtern. Er kann ferner Vereinfachungs- und Verbesserungsvorschläge machen.

9. Verfahrensvorschriften

9.1 Die Leiter der Trainingsmaßnahmen haben mit Beginn des jeweiligen Sportjahres (01.07. - 30.06.) über den Verbandssportwart dem HKBV (Geschäftsstelle) einzureichen:

- a) Trainingspläne unter Angabe der Trainingseinheiten und der eingesetzten Trainer bzw. Übungsleiter,
- b) Kostenpläne mit Angaben der Bahnenmiete, der Kosten für Honorartrainer und Übungsleiter, Fahrtkosten der Trainer und Übungsleiter und die sonstigen Kosten,
- c) Verzeichnisse der Kader- bzw. Fördergruppenangehörigen (dürfen nach Absprache mit dem Verbandssportwart nachgereicht werden).

Für die Planungen sind die vorgeschriebenen Formulare zu verwenden.

Die Kosten können vierteljährlich direkt mit dem Verbandsschatzmeister abgerechnet werden. Für den D-Kaderbereich gilt wegen der Antragsformalitäten und Vorlage von Verwendungsnachweisen gegenüber dem Landessportbund Hessen die seitherige Regelung, nach welcher die Abrechnung über den Verbandssportwart erfolgt.

9.2 Für jede Trainingseinheit ist ein gesonderter Abrechnungsbogen zu erstellen. Alle Abrechnungen der Kader- und Stützpunktmaßnahmen müssen vierteljährlich (D-Kader

halbjährlich) über den Verbandssportwart (Geschäftsstelle) unaufgefordert eingereicht und abgerechnet werden. (E- und F-Kader-Abrechnungen werden zuvor vom zuständigen Sektionsjugendwart auf sachlich und rechnerische Richtigkeit überprüft und abgezeichnet. Sonstige Kosten wie Telefongebühren, Porto und Büromaterialien sind nur mit den entsprechenden Belegen abrechnungsfähig.
Für alle Abrechnungen sind die vorgeschriebenen Formulare zu verwenden.

10. Ausbildungsrichtlinien des HKBV für die Ausbildung und Fortbildung von Trainern

- ÜL-Assistent:** 1. Lizenzstufe / mindestens 32 UE
Grundstufe zum FÜL/Trainer C
- Voraussetzung: Vollendung des 16. Lebensjahres
Mitgliedschaft in einem Verein des HKBV
- Ausbildung: Durch das Lehrwesen im HKBV und durch dieses benannte Referenten für
Classic, Bowling und Schere/Bohle.
- Auf- und Abwärmtechniken in Theorie und Praxis
- Erarbeitung der Grundlagen des Bewegungsablaufes Kegeln und Bowling in Theorie und Praxis
- Grundlagen sportgerechter Ernährung
- Verbandsstrukturen und Ausbildungsrichtlinien etc.
- Befähigung: - Unterstützung von FÜL, Trainer und Jugendleiter
- in Teilbereichen selbstverantwortliche Tätigkeit
- Selbstkosten: Eigenbeteiligung laut Ausschreibung
- Lizenzgültigkeit: unbegrenzt
-
- FÜL/Trainer C:** 1. Lizenzstufe / mindestens 120 UE
- Voraussetzung: - Vollendung des 18. Lebensjahres
- Nachweis einer mindestens dreimonatigen Tätigkeit als Übungsleiter-Assistent im Verein/Klub
- Rotkreuzkurs über 8 Doppelstunden, nicht älter als 2 Jahre
- Sportärztliches Attest und Zustimmung des Vereins.
- Ausbildung: Überfachliche und bahnartspezifische fachliche Ausbildung durch das Lehrwesen im HKBV und durch dieses benannte Referenten für Classic, Bowling und Schere/Bohle.
Alternativ erfolgt die überfachliche Ausbildung in einer einwöchigen Blockausbildung (siehe Anlage) durch den LsbH. Ausbildung und Abschluss im Schiedsrichterwesen (B-Lizenz). Die Ausbildung beinhaltet die Profile Kinder/Jugendliche (K/J) und Erwachsene/Ältere (E/Ä), entsprechend den RRL für die Ausbildung im Bereich des DKB.

- Befähigung:
- Anleitung von Anfängern im Bereich K/J und E/Ä
 - Trainingsleitung und Betreuung von Mannschaften und Spielern im unteren Leistungsbereich
 - Unterstützung von B- und A-Trainern im Verein, Bezirk und Verband
 - Schiedsrichtertätigkeit

Selbstkosten: Eigenbeteiligung lt. Ausschreibung

Lizenzgültigkeit: Maximal 4 Jahre

Trainer B: 2. Lizenzstufe / mindestens 60 UE

Voraussetzung: Nachweis einer mindestens zweijährigen Tätigkeit als C-Trainer in einem Verein/Klub.

Ausbildung: Bahnartspezifische Ausbildung durch das Lehrwesen im HKBV und durch dieses benannte Referenten für Classic, Bowling und Schere/Bohle. Schwerpunkte sind u.a.

- Jahrestrainingsplangestaltung für den mittleren Leistungsbereich
- Rahmentrainingspläne und Spielerprofile
- Erkennung und Korrektur automatisierter Fehler in Theorie und Praxis
- Biomechanische Einflussgrößen auf den Kegel- und Bowlingsport
- Visualisation und mentale Motivationstechniken
- Autogene Körperentspannung
- Physiotherapeutische Grundlagen

Befähigung

- Trainingsleitung und Betreuung von Mannschaften und Spielern im mittleren Leistungsbereich
- Eigenverantwortliche Tätigkeiten in Bezirkskadern sowie Mitarbeit in Landeskadern auf Anforderung von A-Trainern

Selbstkosten: Eigenbeteiligung laut Ausschreibung

Lizenzgültigkeit: Maximal 3 Jahre

Trainer A: 3. Lizenzstufe / mindestens 90 UE

Voraussetzungen:

- Nachweis einer mindestens zweijährigen Tätigkeit als B-Trainer in einem Verein/Klub und/oder Verband.
- Empfehlung an den DKB durch das Lehrwesen des HKBV.

Ausbildung: Erfolgt ausschließlich durch das Lehrwesen des DKB

- Befähigung:
- Trainingsleitung und Betreuung von Mannschaften und Spielern im Leistungssportbereich.
 - Verantwortliche Trainertätigkeit in Landeskadern
 - Einsatzmöglichkeiten in Bundeskadern

Selbstkosten: Werden vom DKB festgelegt

Lizenzgültigkeit: Maximal 2 Jahre

Lizenz-

Verlängerungen: Verlängerungen der Lizenzen Fachübungsleiter, C-Trainer und B-Trainer sowie Schiedsrichter werden durch den HKBV und dessen Lehrwesen angeboten, können aber auch durch anerkannte Lehrgänge des LsbH erfolgen. Wobei der HKBV darauf besteht, dass eine Verlängerung der Lizenz beim LsbH nur anerkannt wird, wenn davor eine fachliche Verlängerung beim HKBV stattgefunden hat. Eine zweimalige überfachliche Verlängerung (LsbH) kann vom HKBV nicht akzeptiert werden.

Prüfungen: Alle Lehrgänge und Verlängerungen werden mit einer Prüfung abgeschlossen, die einen theoretischen und praktischen Teil enthalten, der mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ zensiert werden soll. Die Prüfungsdauer muss mindestens 2 UE betragen. Ist der Fachübungsleiter, C-Trainer und B-Trainer nicht mehr aktiv im Verein/Verband tätig, oder erreicht die bei der Abschlussprüfung geforderte Mindestpunktzahl nicht, so wird eine Lizenzverlängerung verweigert werden. Die Verlängerung der A-Lizenzen wird vom DKB in zentralen Maßnahmen durchgeführt.

Block 1

Thema: „Kennenlernen“ (4 UE)

- Information zur Ausbildung
- Kennenlernen der Sportstätten und räumlichen Umgebung
- Kontaktspiele
- Erfahrungsaustausch mit den Referenten
(Welche Voraussetzungen bringen die Teilnehmer mit)
- Bewegungsschulende Übungen
(Gymnastische Grundformen mit und ohne Gerät)

Block 2

Thema: „Lernen und Vermitteln“ (4 UE)

- Arbeitsfeld Trainerin – ÜL
- Arbeitsfeld Schüler/in
- Bezug zu den Lehrinhalten (Didaktisches Dreieck)
- Lernen im Sport

Block 3

- Thema: „Aufwärmen/Abwärmen“ (4 UE)
- Spielformen zum Aufwärmen
 - Stretching als Aufwärmform
 - Entspannungs-/Abwärmtechniken

Block 4

- Thema: „Bewegungslernen“ (4 UE)
- Bewegungsbeobachtung
 - Bewegungsanalyse
 - Bewegungsbeschreibung
 - Bewegungskorrektur

Block 5

- Thema: „Biologische Grundlagen“ (6 UE)
- Funktionelle Anatomie
 - Physiologische Grundlagen (Energiebereitstellung)
 - Ernährung im Sport

Block 6

- Thema: „Praktische Umsetzung von Block 5“ (6 UE)
- Funktionsgymnastik
 - Funktionstests
 - Offene Fragen zur Sportmedizin

Block 7

- Thema: „Unterrichtsgestaltung“ (4 UE)
- Unterrichtsplanung
 - Vermittlungstechniken
 - methodische Reihen
 - Lehrverhalten

Block 8

- Thema: „Praktische Umsetzung der Unterrichtslehre“ (4 UE)
- eigene Lehrversuche
 - Unterrichtsbeobachtung
 - Aufbau der Sportorganisatoren und Sportversicherung
(in Form von schriftlichen Ausarbeitungen)

Block 9

- Thema: „Grundlagen der Trainingslehre“ (4 UE)
- Motorische Grundeigenschaften
(Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit usw.)
 - gezielte Ausdauerschulung
 - Trainingsarten
 - Trainingsmethoden
 - Zusammenfassung/Abschlussgespräch

11. Kriterien für die Aufnahme in den D-Kader des HKBV.

In den Landes-D-Kader für Juniorinnen und Junioren können nur Spielerinnen und Spieler berufen werden, die den nachfolgenden Kriterien entsprechen. Dies können in Ausnahmefällen auch Mitglieder aus den Bezirkskader sein, soweit die unten angeführten Kriterien erfüllt werden.

Die einzelnen Kriterien sind jeweils mit maximal 30 Wertungspunkten belegt. Kaderanforderung ist das Erreichen von maximalen 90 Wertungspunkten. In Ausnahmefällen kann die Höchstpunktzahl unterschritten werden, darf aber nicht unter 75 Wertungspunkten sinken.

Da die Kadermitglieder begrenzt sind, werden die Mitglieder des Kaders nach der Höhe der Wertungspunkte bestimmt.

Juniorinnen und Junioren, die an der regelmäßigen Kadertätigkeit nicht teilnehmen, haben keine Berechtigung in einer Auswahlmannschaft des HKBV zu starten.

Demzufolge werden auch keine Empfehlungen für eine Mitgliedschaft in einem Bundeskader für diese Personen erfolgen.

Kriterium 1

Hessische Meisterschaften der Juniorinnen und Junioren die Plätze 1-10
max. 30 Wertungspunkte

Kriterium 2

Spielwertung oder Rangliste des Sportjahres max. 30 Wertungspunkte

Kriterium 3

Persönlichkeit lt. Rahmentrainingsplänen (Selbstdisziplin, Verantwortungsgefühl, Vorbildfunktion, Kameradschaft etc.) max. 30 Wertungspunkte

Sollten im Laufe der Kadermitgliedschaft die Wertungspunkte unter die Mindestanforderung von 60 Wertungspunkten sinken, so ist eine Ausgliederung aus dem Kader möglich.

12. Inkraftsetzung

- 12.1 Diese Organisations- und Aufgabenordnung wird mit Beschlussfassung der Verbandsversammlung vom 09.03.1996 wirksam. Vom gleichen Zeitpunkt ab, tritt die seither geltende Fassung außer Kraft.

Beurteilungskriterien D-Kader

Kriterium 1. Classic, Bowling, Schere gemeinsam

Hess. Meisterschaften Plätze 1-3	=	bis 30 Punkte
Hess. Meisterschaften Plätze 4-6	=	bis 20 Punkte
Hess. Meisterschaften Plätze 7-10	=	bis 10 Punkte

Kriterium 2. Spielwertung oder Rangliste des Sportjahres

Classic Junioren

200Wurf

über 850 im Durchschnitt = bis 30 Punkte =

über 830 im Durchschnitt = bis 20 Punkte =

über 810 im Durchschnitt = bis 10 Punkte =

100Wurf

über 420 im Durchschnitt

über 410 im Durchschnitt

über 400 im Durchschnitt

Classic Juniorinnen

100 Wurf

über 410 im Durchschnitt = bis 30 Punkte

über 400 im Durchschnitt = bis 20 Punkte

über 390 im Durchschnitt = bis 10 Punkte

Bowling Junioren

Rangliste

A über 190 im Durchschnitt = bis 30 Punkte

B über 180 im Durchschnitt = bis 20 Punkte

C über 170 im Durchschnitt = bis 10 Punkte

Bowling Juniorinnen

Rangliste

A über 180 im Durchschnitt = bis 30 Punkte

B über 170 im Durchschnitt = bis 20 Punkte

C über 160 im Durchschnitt = bis 10 Punkte

Schere Junioren

200 Wurf

100 Wurf

über 1340 im Durchschnitt = bis 30 Punkte = über 670 im Durchschnitt

über 1300 im Durchschnitt = bis 20 Punkte = über 650 im Durchschnitt

über 1260 im Durchschnitt = bis 10 Punkte = über 630 im Durchschnitt

Schere Juniorinnen

100 Wurf

über 590 im Durchschnitt = bis 30 Punkte

über 570 im Durchschnitt = bis 20 Punkte

über 550 im Durchschnitt = bis 10 Punkte

Kriterium 3.

Wertungspunkte von 0 – 30 werden vom Lehrwesen des HKBV oder durch von diesem beauftragte Trainer vergeben, die durch Sichtungen und Einholung von Informationen beim Verein oder Klub festgelegt werden.

Die Mindestanforderung je Teilnehmer beträgt 60 Punkte.

Kriterien für die Aufnahme in einen E- oder F-Kader des HKBV

In die Stützpunkte der E-Kader (Jugendliche A+B) und F-Kader (Jugendliche und Junioren/innen) können nur Spieler und Spielerinnen berufen werden, die den nachfolgenden Kriterien entsprechen.

Die einzelnen Kriterien sind jeweils mit maximal 25 Wertungspunkten belegt. Kaderanforderung ist das Erreichen von maximalen 100 Wertungspunkten. In Ausnahmefällen kann die Höchstpunktzahl unterschritten werden, darf aber nicht unter 75 Wertungspunkte sinken.

Da die Kadermitglieder begrenzt sind, werden die Mitglieder des Kaders nach der Höhe der Wertungspunkte bestimmt.

Jugendliche, die an der regelmäßigen Kadertätigkeit nicht teilnehmen, haben keine Berechtigung, in einer Auswahlmannschaft des Bezirkes zu starten. Demzufolge werden auch keine Empfehlungen für die Mitgliedschaft in einem Landeskader für diese Personen erfolgen.

Kriterium 1

Bezirksmeisterschaften der Jugend Classic und Schere die Plätze 1-10 mit
max. 25 Wertungspunkte

Kriterium 2

Spielwertung des Sportjahres Classic und Schere
Rangliste des Sportjahres Bowling Verband
max. 25 Wertungspunkte
max. 50 Wertungspunkte

Kriterium 3

Spieltechnik, Spieltaktik, körperliche Fähigkeiten, Persönlichkeit lt. Rahmentrainingsplänen (Selbstdisziplin, Kameradschaft, Kampfgeist, Willigkeit, Verhalten, Verantwortungsgefühl, Vorbildfunktion etc.)
max. 25 Wertungspunkte

Kriterium 4

Sichtung durch das Lehrwesen und von diesem benannte Personen
max. 25 Wertungspunkte

Sollten im Laufe der Kadermitgliedschaft die Wertungspunkte unter die Mindestanforderung von 75 Wertungspunkten sinken, so ist eine Ausgliederung aus dem Kader möglich.

Beurteilungskriterien E-F-Kader

Kriterium 1. Classic und Schere gemeinsam

Bez. Meisterschaften Plätze 1-3 = bis 25 Punkte

Bez. Meisterschaften Plätze 4-6 = bis 15 Punkte

Bez. Meisterschaften Plätze 7-10 = bis 5 Punkte

Kriterium 2. Spielwertung oder Rangliste des Sportjahres

Classic männlich

200 Wurf - A-Jugend

über 810 im Durchschnitt = 25 Punkte

über 800 im Durchschnitt = 15 Punkte

über 790 im Durchschnitt = 5 Punkte

100 Wurf – A-Jugend

über 400 im Durchschnitt = 25 Punkte

über 390 im Durchschnitt = 15 Punkte

über 380 im Durchschnitt = 5 Punkte

100 Wurf – B-Jugend
über 370 im Durchschnitt = 25 Punkte
über 360 im Durchschnitt = 15 Punkte
über 350 im Durchschnitt = 5 Punkte

Classic weiblich

100 Wurf – A-Jugend
über 390 im Durchschnitt = 25 Punkte
über 380 im Durchschnitt = 15 Punkte
über 370 im Durchschnitt = 5 Punkte

100 Wurf – B-Jugend
über 360 im Durchschnitt = 25 Punkte
über 350 im Durchschnitt = 15 Punkte
über 340 im Durchschnitt = 5 Punkte

Bowling männlich

Rangliste, Pins im Durchschnitt pro Spiel
A-Jugend
über 180 im Durchschnitt = bis 50 Punkte
über 170 im Durchschnitt = bis 30 Punkte
über 160 im Durchschnitt = bis 15 Punkte

B-Jugend
Über 170 im Durchschnitt = bis 50 Punkte
Über 160 im Durchschnitt = bis 30 Punkte
Über 150 im Durchschnitt = bis 15 Punkte

Bowling weiblich

Rangliste, Pins im Durchschnitt pro Spiel
A-Jugend
über 170 im Durchschnitt = bis 50 Punkte
über 160 im Durchschnitt = bis 30 Punkte
über 150 im Durchschnitt = bis 15 Punkte

B-Jugend
Über 160 im Durchschnitt = 50 Punkte
Über 150 im Durchschnitt = 30 Punkte
Über 140 im Durchschnitt = 15 Punkte

Schere männlich

100 Wurf – A-Jugend
über 600 im Durchschnitt = 25 Punkte
über 580 im Durchschnitt = 15 Punkte
über 550 im Durchschnitt = 5 Punkte

100 Wurf – B-Jugend
über 500 im Durchschnitt = 25 Punkte
über 490 im Durchschnitt = 15 Punkte
über 480 im Durchschnitt = 5 Punkte

Schere weiblich

100 Wurf – A-Jugend

über 570 im Durchschnitt = 25 Punkte

über 550 im Durchschnitt = 15 Punkte

über 520 im Durchschnitt = 5 Punkte

100 Wurf – B-Jugend

über 480 im Durchschnitt = 25 Punkte

über 470 im Durchschnitt = 15 Punkte

über 460 im Durchschnitt = 5 Punkte

Kriterium 3.

Punkte von 0-25 werden vom Lehrwesen des HKBV oder durch dieses beauftragte Trainer vergeben, durch Einholung von Informationen beim Verein oder Klub.

Kriterium 4.

Wertungspunkte von 0-25 werden vom Lehrwesen des HKBV oder durch dieses beauftragte Trainer bei Sichtungen vergeben.

Die Mindestanforderung je Teilnehmer beträgt 75 Punkte.

Rahmentrainingsplan

Spieltechnik

1. Ausbildungsstufe B-Jugend oder Anfänger Grundausbildung (GA) B-Kader Bundeskader 1 – 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 TE fachlich	3. Ausbildungsstufe Junioren, Fortgeschrittene Aufbautraining (AT) D-Kader Ca. 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 TE fachlich
---	---

- Vertrautmachen mit dem Sportgerät
- Größe und Gewicht der Kugel
 (14cm Durchmesser/16cm Durchmesser)
- Grobform des Bewegungsablaufes (BA)
 1. Kugelabgabe im Ausfallschritt
 2. Handgelenk bei der Abgabe fixieren
 3. Startstellung
 4. 3-Schritt Kugelabgabe BA
 5. fließender, zielgerichteter Armschwung
 (Nichtspielarm)
 6. ruhige Endstellung
 7. geschlossenes Spiel

- Optimieren technischer Elemente
 1. Alle Punkte wie GLT
 2. Gleichgewichtsschulung
 gerader Anlauf (Nichtspielarm)
 3. Muskel An- und Entspannung
 4. Auswertung von 50% Gassenqualität
 und Wirkungsgrad (Volle 6-er Schnitt)
 5. Abräumtechnik (Bilder)
 - 2+3 Wurf
 - 2 = Kampfräumen
 - 3 = Schnitt (muss Bild weg sein)

2. Ausbildungsstufe A-Jugend; Fortgeschrittene Grundlagentraining (GLT) B-Kader Ca. 2 Jahre 2x wöchentlich 2 TE fachlich	4. Ausbildungsstufe Ende Juniorenbereich und Erwachsene Leistungstraining (LT) D/C-Kader Junioren = Bundeskader B/A-Kader Erwachsene = unbegrenzt bis Altersgrenze 2 x wöchentlich 2 TE fachlich
---	--

- Feinkoordination
 1. Startstellung
 körperlich ruhig,
 Anvisieren des Fixierpunktes
 2. Auftaktbewegung und erster Schritt
 stabilisieren
 3. Schrittlänge ordnen (Schrittindex)
 4. Armschwung wie GA
 5. bewusste Handführung zum Ziel
 6. Endstellung wie GA
 7. geschlossenes Spiel
 8. Kugelgewicht wird angepasst.

- Stabilisierung der Feinform (Feinstform)
- Festigung des persönlichen Stils
- Erweiterung der Spielvarianten
 1. Volle zum Kegel 1
 (80% Gassenqualität)
 2. Abräumer bewusstes Anspiel
 2-3 Wurf – Zwang zur 9 –
 (Killerinstinkt)
 3. Sicherheit Einzelkegel = 75 %
 und Bildergruppen

Spieltaktik

1. Ausbildungsstufe B-Jugend oder Anfänger Grundausbildung (GA)	3. Ausbildungsstufe Junioren, Fortgeschrittene Aufbautraining (AT)
---	--

B-Kader Bundeskader 1 – 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 TE fachlich	D-Kader Ca. 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 TE fachlich
--	---

- Entwicklung einfacher Zielsysteme
- 1. Grundstellung festlegen
- 2. Abmessung der Bahn lernen
- 3. Zielen
über den Fixierpunkt üben
- Verhalten im Spielbereich lernen

- Bahneigenheiten erkennen und Anpassung lernen
- 1. Veränderung Grundstellung
- 2. Erkennung Wirkungsgrad
- Vorbereitung:**
- 1. Körper: Aufwärmen
- 2. Geist: Einstellung Autogen/Mental Führen von Wettkämpfen
- 1. Startposition (Start-, Mittel-, Schlusspaar) taktische Maßnahmen des Coach/Trainers
- 2. Spezielle Spielsituation
- Tempovariante
- Doppelstarts an 2 Tagen

2. Ausbildungsstufe A-Jugend; Fortgeschrittene Grundlagentraining (GLT) B-Kader Ca. 2 Jahre 2x wöchentlich 2 TE fachlich	4. Ausbildungsstufe Ende Juniorenbereich und Erwachsene Leistungstraining (LT) D/C-Kader Junioren = Bundeskader B/A-Kader Erwachsene = unbegrenzt bis Altersgrenze 2 x wöchentlich 2 TE fachlich
---	---

- Grundstellung dem Wachstum anpassen
- Spielen der rechten und linken Gasse
- Erlernen des Abräumspiels
- Kegel- und Kugelablenkung verstehen
= Schlagwirkung
- Wettkampfverhalten erlernen

- Inhalte des AT weiterentwickeln und stabilisieren
- Zusammenarbeit Trainer/Spieler/Coach im Wettkampf
- Einschätzung des Bahnstandards lernen

Körperliche Fähigkeiten

1. Ausbildungsstufe B-Jugend oder Anfänger Grundausbildung (GA) B-Kader Bundeskader 1 – 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 TE fachlich	3. Ausbildungsstufe Junioren, Fortgeschrittene Aufbautraining (AT) D-Kader Ca. 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 TE fachlich
---	---

- Allgemeine Körperbildung durch vielseitige Bewegungsformen
- 1. Laufen
- 2. Schwimmen
- 3. Radfahren

- Inhaltliche Schwerpunkte des GLT weiterentwickeln
- Kraftausdauerprogramm erweitern
- Erlernen von individuellen Gymnastik- und Stretchingprogrammen zur Wett-

- 4. Gymnastik
- 5. Bewegungsschulende Ballspiele
 - keine ernstesten Wettkämpfe (fachlich)
 - nur Spielform

- kampfvorbereitung
- Abwärmen nach Wettkampfe und Training erlernen

<p>2. Ausbildungsstufe A-Jugend; Fortgeschrittene Grundlagentraining (GLT) B-Kader Ca. 2 Jahre 2x wöchentlich 2 TE fachlich</p>	<p>4. Ausbildungsstufe Ende Juniorenbereich und Erwachsene Leistungstraining (LT) D/C-Kader Junioren = Bundeskader B/A-Kader Erwachsene = unbegrenzt bis Altersgrenze 2 x wöchentlich 2 TE fachlich</p>
--	--

- Körperbildung
- Inhaltliche Schwerpunkte:
 1. Koordination/Beweglichkeit
 2. Ausdauer
 3. Beginn der Kraftausdauerschulung
 - (geringe Belastung, viele Wiederholungen)
 4. Keine Maximalkraftübungen
 - (es geht die Beweglichkeit verloren!)

- Inhaltliche Schwerpunkte des AT weiterentwickeln
 Gymnastik + Stretching
 ritualmäßig einbauen in die Wettkampfvorbereitung
- Leistungsorientierte Ernährung
 1. Wettkampfvorbereitung lang/kurzfristig
 2. Wettkampfdauer
 3. Regeneration

Persönlichkeit

<p>1. Ausbildungsstufe B-Jugend oder Anfänger Grundausbildung (GA) B-Kader Bundeskader 1 – 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 TE fachlich</p>	<p>3. Ausbildungsstufe Junioren, Fortgeschrittene Aufbautraining (AT) D-Kader Ca. 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 TE fachlich</p>
--	--

- sinnvolles Verhalten auf der Bahn lernen
- Entwickeln von Selbstdisziplin für Training
- Entwickeln von Mannschaftsgeist
- Verantwortungsgefühl schaffen
- Spielfreude erhalten, Selbstvertrauen schaffen

- Inhalte aus GLT weiterentwickeln
- Wettkämpfe gegen zunehmend stärkere Gegner
- Entwickeln von einfachen psychoregulativen Fertigkeiten (bewußtes Anwenden) wie:
 1. Atemübungen
 2. An/Entspannung der Muskulatur (autogene Maßnahmen)
 3. mentales Training (Selbstmotivation)
 4. Visualisation (Vorstellen des Bewegungsablaufs und der Kugellauflinien)
- familiäres und berufliches Umfeld mit dem Sport in Einklang bringen

2. Ausbildungsstufe	4. Ausbildungsstufe
----------------------------	----------------------------

A-Jugend; Fortgeschrittene Grundlagentraining (GLT) B-Kader Ca. 2 Jahre 2x wöchentlich 2 TE fachlich	Ende Juniorenbereich und Erwachsene Leistungstraining (LT) D/C-Kader Junioren = Bundeskader B/A-Kader Erwachsene = unbegrenzt bis Altersgrenze 2 x wöchentlich 2 TE fachlich
---	--

- Inhalte der GA weiterentwickeln
- Vorbildfunktion schaffen
- Siegeswille durch Wettkampftraining erzeugen
- Wille zur 9

- Entwickeln von Wettkampfhärte durch immer schwerer werdende Wettkämpfe gegen:
 1. Bestmögliche Gegner
 2. Fremde Bahnen
 3. unbestimmte Rahmenbedingung
- Entwickeln von Risikobereitschaft in jeder Wettkampfsituation Zwang zur 9
- Erweitern der psychoregulativen Fertigkeiten
 1. autogenes Training
 2. Mentale Selbstmotivation
 3. Musik zur Entspannung
 - Wettkampfvorbereitung
 - Wurfvorbereitung (Visualisation)
 - Ritualmäßig stabilisieren
 - Soziales Umfeld einbinden
 1. Familie
 2. Beruf/Ausbildung
 3. Sporthilfe
 4. Sponsoren

Anforderungsprofil – Grundausbildung (1/4 jährlich erstellen)

Name:

Datum:

Spieltechnik

Grundstellung

Fußstellung	1 2 3 4 5 6
Körperhaltung	1 2 3 4 5 6
Kugelhaltung	1 2 3 4 5 6

Anlauf

Auftakt	1 2 3 4 5 6
Schrittlängen	1 2 3 4 5 6
Gerader Anlauf	1 2 3 4 5 6
Ausfallschritt	1 2 3 4 5 6
Abfangschritt	1 2 3 4 5 6

Armpendel

Gestreckter Wurfarm – Rückführung max. 30 Grad

Kugelabgabe vor li./re. Fuß

Weit vorn	1 2 3 4 5 6
Handgelenk fixieren	1 2 3 4 5 6

Handführung zum Ziel	1 2 3 4 5 6
Schlussstellung	
Ruhig	1 2 3 4 5 6
li./re. Fuß beziehen	1 2 3 4 5 6
Spieltaktik	
Grundstellung	
Gleicher Anlaufpunkt	1 2 3 4 5 6
Fixierpunkt	
Spielen über den Fixierpunkt	1 2 3 4 5 6
Kugellauflinie	1 2 3 4 5 6
Körperliche Fähigkeiten	
Bewegungsgefühl	1 2 3 4 5 6
Koordination	1 2 3 4 5 6
Ausdauer	1 2 3 4 5 6
Persönlichkeit	
Verhalten auf der Bahn	1 2 3 4 5 6
Selbstdisziplin	1 2 3 4 5 6
Teamgeist	1 2 3 4 5 6
Spielfreude	1 2 3 4 5 6
Selbstvertrauen	1 2 3 4 5 6

1=Schwachpunkt, 2=Unterer Durchschnitt, 3=Mittelmäßigkeit, 4=Talentiert, 5=Überdurchschnitt, 6=Weltklasse.

Bemerkung des Trainers:

Anforderungsprofil – Grundlagentraining (1 x jährlich erstellen)

Name:

Datum:

Spieltechnik

Grundstellung

Anvisieren des Fixierpunktes 1 2 3 4 5 6

Kugelhaltung 1 2 3 4 5 6

Anlauf

Auftakt 1 2 3 4 5 6

gerader Wurf 1 2 3 4 5 6

gleichmäßig ruhiger Anlauf 1 2 3 4 5 6

Ausfallschritt 1 2 3 4 5 6

Abfangschritt 1 2 3 4 5 6

Armpendel

Auftaktbewegung 1 2 3 4 5 6

Gestreckter Wurfarm 1 2 3 4 5 6

Rückführung 1 2 3 4 5 6

Kugelabgabe vor li./re. Fuß

Weit vorn 1 2 3 4 5 6

Handgelenk fixieren 1 2 3 4 5 6

Handführung zum Ziel	1 2 3 4 5 6
Schlussstellung	
Ruhig	1 2 3 4 5 6
li./re. Fuß beiziehen	1 2 3 4 5 6
Spieltaktik	
Grundstellungsveränderung bei Gassen- und Abräumspiel	
Spielen über den Fixierpunkt	1 2 3 4 5 6
Spielen der rechten Gasse	1 2 3 4 5 6
Spielen der linken Gasse	1 2 3 4 5 6
Wettkampfverhalten	1 2 3 4 5 6
Körperliche Fähigkeiten	
Koordination	1 2 3 4 5 6
Beweglichkeit	1 2 3 4 5 6
Kraftausdauer	1 2 3 4 5 6
Spielvorbereitung (Erwärmung)	1 2 3 4 5 6
(Abwärmung)	1 2 3 4 5 6
Persönlichkeit	
Verhalten auf der Bahn	1 2 3 4 5 6
Selbstdisziplin	1 2 3 4 5 6
Teamgeist	1 2 3 4 5 6
Spielfreude	1 2 3 4 5 6
Selbstvertrauen	1 2 3 4 5 6
Vorbildfunktion	1 2 3 4 5 6
Siegeswille (Wille zur 9)	1 2 3 4 5 6

Bemerkung des Trainers:

Anforderungsprofil – Aufbautraining (1 x jährlich erstellen)

Name:

Datum:

Spieltechnik

Grundstellung

Anvisieren des Fixierpunktes 1 2 3 4 5 6

Kugelhaltung 1 2 3 4 5 6

Anlauf

Auftakt 1 2 3 4 5 6

gerader Anlauf

gleichmäßig rhythmischer Anlauf 1 2 3 4 5 6

Ausfallschritt 1 2 3 4 5 6

Abfangschritt 1 2 3 4 5 6

Armpendel

Auftaktbewegung 1 2 3 4 5 6

gestreckter Wurfarm, Rückführung max. 30 Grad 1 2 3 4 5 6

Kugelabgabe vor li./re. Fuß

weit vorn 1 2 3 4 5 6

Handgelenk fixieren	1	2	3	4	5	6
Handführung zum Ziel	1	2	3	4	5	6
Schlussstellung						
ruhig	1	2	3	4	5	6
li./re. Fuß beiziehen	1	2	3	4	5	6
Spieltaktik						
Bahneigenheiten erkennen	1	2	3	4	5	6
Grundstellungsveränderung	1	2	3	4	5	6
Spielen über den Fixierpunkt	1	2	3	4	5	6
Spielen der rechten Gasse	1	2	3	4	5	6
Spielen der linken Gasse	1	2	3	4	5	6
Spielen auf Einzelkegel und Kegelgruppen	1	2	3	4	5	6
Vorbereitung	1	2	3	4	5	6
Wettkampfverhalten	1	2	3	4	5	6
Körperliche Fähigkeiten						
Koordination	1	2	3	4	5	6
Kraftausdauer						
Beweglichkeit(Gymnastik- und Stretchingprogramm)	1	2	3	4	5	6
Spielvorbereitung (Erwärmung)	1	2	3	4	5	6
Persönlichkeit						
Verhalten auf der Bahn	1	2	3	4	5	6
Spielfreude	1	2	3	4	5	6
Selbstvertrauen	1	2	3	4	5	6
Siegeswille (Wille zur 9)	1	2	3	4	5	6
Vorbildfunktion	1	2	3	4	5	6

Bemerkung des Trainers:

Anforderungsprofil - Leistungstraining (1 x jährlich erstellen)

Name:

Datum:

Spieltechnik

Grundstellung

Anvisieren des Fixierpunktes	1	2	3	4	5	6
Kugelhaltung	1	2	3	4	5	6
Lauflinien	1	2	3	4	5	6
Armpendel	1	2	3	4	5	6
Ausfallschritt	1	2	3	4	5	6
Abfangschritt	1	2	3	4	5	6

Kugelabgabe

weit vorn	1	2	3	4	5	6
Handführung zum Ziel	1	2	3	4	5	6
Spiel zum Kegel 1 (Volle) Wille zur 9	1	2	3	4	5	6
Bewusstes Anspiel (Abräumer)	1	2	3	4	5	6
Bewusstes Spiel über den Fixierpunkt						

Auf Einzelkegel und Gruppen	1 2 3 4 5 6
Spieltaktik	
Bahneigenheiten erkennen und Spielweise anpassen	1 2 3 4 5 6
Zusammenarbeit Trainer/Coach mit Spieler für Wettkampf	1 2 3 4 5 6
Einschätzung des Bahnstandards zur Eigenleistung	1 2 3 4 5 6
Körperliche Fähigkeiten	
Koordination	1 2 3 4 5 6
Kraftausdauer	
Gymnastik- und Stretchingprogramm	1 2 3 4 5 6
Leistungsorientierte Ernährung ja/nein Getränke ja/nein	1 2 3 4 5 6
Persönlichkeit	
Spielfreude	1 2 3 4 5 6
Wettkampfhärte	1 2 3 4 5 6
Risikobereitschaft (Wille zur 9)	1 2 3 4 5 6
Psychoregulative Fähigkeiten	
Atemübungen	1 2 3 4 5 6
Autogene Maßnahmen	ja/nein
Mentale Motivation	ja/nein
Musik (Entspannung, Anspannung)	ja/nein
Soziales Umfeld	Bemerkung: _____

Bemerkung des Trainers:

Rahmentrainingsplan - Bowling Verband

Spieltechnik 1. Ausbildungsstufe Grundausbildung (GA) D1 - Kader 1 – 2 Jahre 2 x wöchentlich 2 – 3 TE	Körperliche Fähigkeiten - Allgemeine Körperbildung durch vielseitige Bewegungsformen 1. Laufen 2. Schwimmen Keine ernstesten Wettkämpfe – nur Spielformen!
---	---

- Vertrautmachen mit dem Bowlingball
- Gewicht und Bohrung dem Wachstum anpassen
- Grobform des Bewegungsablaufes: (BA)
- 1. freier, zielgerichteter Armschwung (Pendelübung)
- 2. 4-Schritt-Anlauf
Abstimmung Arm/Bein (Timing)
- 3. Nullstellung – Stabilisierung

- Persönlichkeit**
- sinnvolles Verhalten auf der Bahn
 - Entwickeln von Selbstdisziplin für Training
 - Entwickeln von Mannschaftsgeist
 - Verantwortungsgefühl schaffen
 - Spielfreude erhalten
 - Selbstvertrauen schaffen durch

- Auftaktbewegung
4. Endstellung – Knie beugen, Balance halten
 5. Handgelenk bei Abgabe fixieren, individuell festlegen

Erfolgslebnisse
- keine Wettkämpfe, nur Spiel-
formen

Spieltaktik

- entwickeln einfacher Zielsysteme

 1. Aufstellpunkt AP festlegen
(Entfernung von FL dem Wachstum anpassen)
 2. Zielpunkt (ZP) festlegen
 3. Abmessungen der Bahn lernen
 4. „Zielen“ auf Pfeile lernen
 5. Räumen lernen, AP für Eckpins festlegen

 - Verhalten auf der Bahn:
 1. rechts vor links
 2. Wurfvorbereitung

Rahmentrainingsplan - Bowling

<p>2. Ausbildungsstufe Grundlagentraining (GLT) D2 - Kader Ca. 2 Jahre 2 x wöchentlich 4 - 6 TE</p>	<p>Körperliche Fähigkeiten - Körperbildung - Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koordination/Beweglichkeit 2. Ausdauer 3. Beginn der Kraftausdauerschulung (geringe Belastung, viele Wiederholungen)
---	--

- Anpassen des Bowlingballen an das Wachstum (Gewicht, Bohrung)
- Feinkoordination des Bewegungsablaufes

 1. Armbewegung wie GA
 2. Schrittgrößen ordnen, evt. 5-Schritt-Anlauf, Gleitphase
 3. Nullstellung körperlich ruhig (Muskeln entspannen) geistig auf ZP einstimmen
 4. Auftaktbewegung stabilisieren (Pushoff)
 5. Endstellung wie GA
 6. Abgabetraining
Fingertip
Lift/Loft
 7. Balancetraining

- Körperliche Fähigkeiten**
- Körperbildung
 - Inhaltliche Schwerpunkte:
 1. Koordination/Beweglichkeit
 2. Ausdauer
 3. Beginn der Kraftausdauerschulung
(geringe Belastung, viele Wiederholungen)

Persönlichkeit

- Inhalte des GA weiterentwickeln
- Vorbildfunktion schaffen
- Siegeswille durch Wettkampfttraining erzeugen
- Killerinstinkt entwickeln durch Wettkampfformen gegen stärkere

Spieltaktik

- AP – Entfernung von der FL dem Wachstum anpassen
- Zielpunkt festlegen
 1. für den geraden Ball
 2. Hakenball
- Zweite Strikelinie erlernen
- Balllaufmuster für:
 1. Genauigkeit
 2. Wirkung verstehen
- Pinablenkung verstehen
- Verschiedene Disziplinen üben
- Wettkampfverhalten schulen

- Gegner
- Strikefeeling entwickeln

Rahmentrainingsplan – Bowling

<p>3. Ausbildungsstufe Aufbautraining (AT) D3 - Kader Ca. 2 Jahre 3 x wöchentlich 6 - 9 TE</p>	<p>Körperliche Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inhaltliche Schwerpunkte (GLT) weiterentwickeln - Kraftausdauerprogramm erweitern - Erlernen von individuellen Stretchingprogrammen zur Wettkampfvorbereitung
--	---

- Anpassen des Bowlingballes an das Wachstum (Gewicht, Bohrung)
- Optimieren technischer Elemente
 - 1.-5. Wie GLT
 6. Abgabetraining
 - Lift/Loft
 - Turn (Erzeugen von Spin)
 7. Balancetraining
- Muskelan-/entspannung
- Auswerten von:
 1. Gassenqualität (GQ)
Ziel: 50 %
 2. Wirkungsgrad (WG) (Strike pro Gasse)
Ziel: 30 %

- Körperliche Fähigkeiten**
- Inhaltliche Schwerpunkte des GLT weiterentwickeln
 - Kraftausdauerprogramm erweitern
 - Erlernen von individuellen Stretchingprogrammen zur Wettkampfvorbereitung

- Persönlichkeit**
- Inhalte aus GLT weiterentwickeln
 - Wettkämpfe gegen zunehmend stärkere Gegner
 - Entwickeln von einfachen psychoregulativen Fähigkeiten wie:
 1. Atemübungen
 2. An-/Entspannen der Muskulatur
 3. Mentales Training

Spieltaktik

- Bahnlesen erlernen
 1. Ballreaktion deuten
 2. Pinfall deuten
- Anpassen lernen durch Erlernen und Anwenden von Zielsystemen
3-6-9; 3-1-2; 3-4-5
- Ballsortiment zur Anpassung aufbauen
 1. Oberfläche
 2. Bohrung und Gewicht optimieren
- Wettkampfvorbereitung:
 1. Körper
 2. Geist
 3. Material
- Führen von Wettkämpfen schulen
 1. Verhalten zum Gegner
 2. Spezielle Spielsituationen

(Vorstellen des Bewegungsablaufes und des Balllaufs)

- familiäres und berufliches Umfeld mit dem Sport in Einklang bringen

Rahmentrainingsplan - Bowling

4. Ausbildungsstufe

Leistungsstraining (LT)

D4 - und D/C-Kader

4-7 Jahre

3 x wöchentlich 9 – 12 TE

Körperliche Fähigkeiten

- Inhaltliche Schwerpunkte des AT weiterentwickeln
- Stretching ritualmäßig einbauen in die Wettkampfvorbereitung
- Leistungsorientierte Ernährung erläutern für:
 1. Wettkampfvorbereitung lang- und kurzfristig
 2. Wettkampfdauer
 3. Regeneration

- Anpassen des Bowlingballes an das Wachstum (Gewicht, Bohrung)
- Stabilisieren der Feinform, Festigen des persönlichen Stils
- Erweitern des technischen Könnens durch Varianten:
 1. Handposition zum Erhöhen des Spins
 2. Reduzieren des Spins zum Vereinfachen z.B. beim Räumspiel
- Tempoveränderungen durch
 1. höhere/tiefere Ballhalte
 2. Veränderung der Anlauflänge
- Loftvarianten

Persönlichkeit:

- Entwickeln von Wettkampfhärte durch immer schwerer werdende Wettkämpfe gegen:
 1. Bestmögliche Gegner
 2. Fremde Bahnen
 3. Unbestimmte Rahmenbedingungen
- Entwickeln von Risikobereitschaft in jeder Wettkampfsituation
- Erweitern der psychoregulativen Fertigkeiten
 1. Autogenes Training
 2. Musik
- Wettkampfvorbereitung,

1. weiterer Aufsatzpunkt
(mehr Rutschphase, später Break)
 2. näherer Aufsatzpunkt
(weniger Rutschphase, früherer Break)
- Auswertung von:
1. Ziel: 80 % (GQ)
 3. Wirkungsgrad:
Ziel: 50 %

- Wurfvorbereitung
ritualmäßig stabilisieren
- Soziales Umfeld:
1. Familie
 2. Beruf/Ausbildung
 3. Sporthilfe
 4. Sponsoren

Spieltaktik

- Inhalte des AT weiterentwickeln
und stabilisieren
- Entwickeln des Linienspiels
- Errechnen des Breakpoints bzw.
der Breakzone
- Ballsortiment sinnvoll erweitern nach:
 1. Oberfläche
 2. Härte
 3. Verlagerung
- Einschätzen des Bahnstandards lernen
(Prognose)