



BOWL4LIFE

DEUTSCHLAND

*Gemeinsam für die
Zukunft im Bowlingsport...*

Online-Training – Teil 1

Übungsthema Differenzierung

Übung 1: Gleichzeitiges Pellen mehrerer Bälle auf den Boden.

Vorbereitung:

Legt Euch mehrere Bälle zurecht.

Durchführung:

Beginnt bitte mit einer Hand und einem Ball.



Variationen:

Erst mit der dominanten Hand (Wurfhand),
dann nicht-dominante Hand,
dann mit beiden Händen zugleich.

Dann auch mit unterschiedlichen Bällen (Größe, Gewicht, Material).

Danach vielleicht sogar mit 2 oder noch mehr Bällen.





BOWL4LIFE

DEUTSCHLAND

*Gemeinsam für die
Zukunft im Bowlingsport...*

Übung 2: Zieltreffen

Vorbereitung:

Sucht Euch einen Papierkorb oder eine Tasche und stellt dieses Ziel in einer gewissen Entfernung vor Euch auf.

Legt Euch mehrere (unterschiedliche) Bälle zurecht.



Durchführung:

Werft nacheinander jeden Ball einmal auf das Ziel. Alle Bälle die das Ziel nicht treffen, d.h. in dem gewählten Ziel liegen bleiben, werden im Anschluss eingesammelt und nacheinander noch einmal versucht. Das Ganze geht so lange, bis Ihr alle Bälle in das Ziel geworfen habt.

Variationen:

Stellt das Ziel in unterschiedlicher Entfernung auf (z.B. weiter weg).

Wählt ein kleineres Ziel.

Mischt die Reihenfolge der unterschiedlichen Bälle anders.

Tauscht Bälle gegen andere Materialien, die nicht kaputt gehen und keinen Schaden anrichten, z.B. Kissen (unterschiedlicher Größe), Tücher,

Mischt verschiedene Materialien für Eure Wurfgegenstände.

Und immer dran denken: Was die rechte Hand kann, muss die linke Hand erst einmal schaffen – und umgekehrt.

