



Mitglied im Landesfachverband Berlin  
für Kegeln und Bowling e.V.

## Berliner Bowlingsport Verein e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04 Fax: (030) 211 80 05

Email: info@bbv-global.de Internet: www.bbv-global.de

### Geschäftszeiten:

Mo. 10:00 - 18:00 Uhr und Do. 10:00 - 18:00 Uhr

## Ausbildung zum Trainerassistenten I - 2014

Vom 14.03. - 16.03.2014 fand die erste Ausbildung zum Trainerassistenten statt. Um viele komplexe Inhalte möglichst abwechslungsreich an den Mann und die Frau zu bringen, standen Hubert Kliesch, Achim Grabowski (für den verhinderten Marco Baade eingesprungen) und Jens Ulmann als Referenten den lernwilligen Teilnehmern zur Seite.

Am Freitag begannen wir um 15:00 Uhr in der Lounge der Bowl Arena Spandau mit der Einführung und allgemeinen organisatorischen Punkten.



Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der bunt gemischten Gruppe männlicher und weiblicher sowie jüngerer und älterer Teilnehmer mit sehr unterschiedlichem Wissenstand, ging es gleich mit der Kernfrage in die Vollen:

### Was muss ein Trainer am besten Können?

Nach einer kurzen Diskussion stand fest:

### **Beobachten!**



Natürlich benötigt er Fachwissen, soziale und kommunikative Kompetenzen, doch das alles nützt ihm und den Spielern nichts, wenn er nicht erkennt, was noch nicht so optimal ist oder sich im Laufe des Trainings verbessert. Auch die klassische Talent-sichtung beginnt mit dem Beobachten der Spieler!

Deswegen stand neben der Vermittlung von Grundlagen in Anatomie, Trainings- und Bewegungslehre und Grundlagen des Bowlingspiels im Besonderen das Beobachten während des gesamten Lehrgangs im Mittelpunkt.

Nachdem am Freitag überwiegend die theoretische Wissensvermittlung auf der Agenda stand, aufgelockert mit einigen praktischen körperlichen Ertüchtigungen (Übungen zum Aufwärmen für Bowler, zum Trainieren der Kraftausdauer und Koordination mit preisgünstigen Kleingeräten), begann der Samstag mit dem eigenen Bowlen.



Das gut funktionierende Team der Bowl Arena Spandau stellte uns nicht nur die Technik für die Theorie, sondern präparierte auch vier Bahnen für den besonderen Anlass: Trainerassistenten lernen zu Bowlen und beobachten das auch noch ;-).



Klingt nicht so spannend? War es aber.

Jede der vier Bahnen (17,18,19,20) hatte ein **anderes Ölmuster** und die Teilnehmer wussten nicht welches. Um das Ganze etwas anspruchsvoller zu gestalten, wurde auch noch mit **Bahnwechsel** gespielt. Ziel war also weniger, dass die Spieler hohe Ergebnisse erzielen, sondern sich anpassen. Die erste Gruppe spielte auf dem ersten Bahnpaar und wurde von der 2. Gruppe beobachtet und gefilmt.

Nach dem ersten Spiel wechselten die Spieler der ersten Gruppe auf das zweite Bahnpaar und versuchten auch hier die Ölmuster zu erkennen und sich anzupassen. Balllauf, Breakpoint und Bälle mit verschiedenen Balloberflächen wurden beobachtet und dokumentiert.



Danach tauschten die beiden Gruppen und erstaunlicherweise haben die Meisten versucht, ungläubig die Erfahrungen der anderen Gruppe zu wiederholen, anstatt das, was besser funktioniert hat, gleich zu probieren. So lief auf der Bahn 17 der Ball häufig am 1'er Pin links vorbei. Die 2. Gruppe hatte dieses beobachtet, hatte aber keine Alternative. Somit wurden zwar wichtige Punkte bemerkt, aber (noch) nicht konsequenter Weise für das eigene Spiel genutzt.

Achim Grabowski, Deutschlands erfolgreichster Bowlingspieler mit internationalen Erfolgen, verfolgte die Versuche der Teilnehmer. Er kennt die Tücken der sportlichen Ölmuster und weiß diese entsprechend zu bespielen.

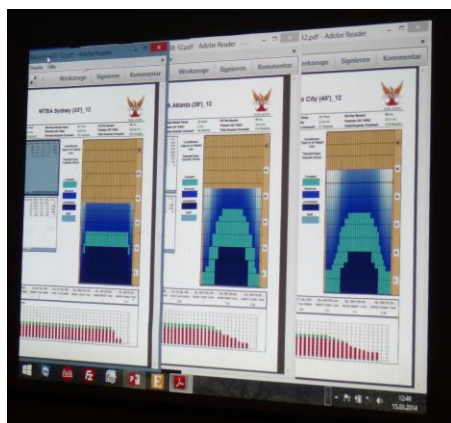


Achim Grabowski, Deutschlands erfolgreichster Bowlingspieler mit internationalen Erfolgen, verfolgte die Versuche der Teilnehmer. Er kennt die Tücken der sportlichen Ölmuster und weiß diese entsprechend zu bespielen.

Nach der zweiten Gruppe bespielte Achim die vier Bahnen und die Teilnehmer sollten auf Anpassung jeglicher Art achten. Dazu gehören das Linienspiel, verschiedene Balloberflächen und deren Anpassung mit Schleif-Pads und die 0-Stellung.

Danach wurden die Erlebnisse und Beobachtungen mit Achim im unteren Klubraum diskutiert. Auch zu diesem Zeitpunkt waren die Ölmuster noch unbekannt.

Grundsätzlich gingen alle Teilnehmer von vier sportlichen, sprich schwer zu bespielenden Ölmustern aus.



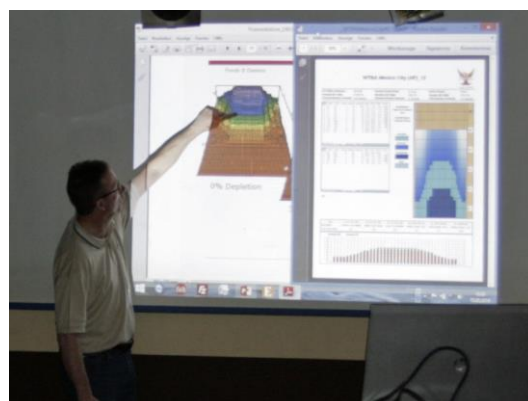
Somit war die Überraschung groß, als bekannt wurde, dass das vierte Ölmuster, neben dem längsten Ölmuster, das ganz normale Spandauer-Ligaöl war 😊.

In der Tat waren die Ölmuster der ersten drei Bahnen sehr sportliche Ölmuster. Diesen waren so ausgewählt, dass alle fast die identische Menge Öl hatten und sich „nur“ in der Länge unterschieden haben. Von Short (WTBA Sydney 33 Fuß), über Medium (WTBA Atlanta 38 Fuß), bis Long (Mexico City 45 Fuß).

Anhand der Ölmuster erklärte Achim nun verschiedene Begriffe, wie den Exit-Point und die Unterschiede der Spieltaktik in groben Ansätzen.

Den Teilnehmern wurde bewusst gemacht, wie lange der Ball Zeit hat auf der trockenen Oberfläche Reibung aufzunehmen und sich Richtung Pins (idealerweise Gas-se) zu bewegen.

Oder warum man auf Short eher von außen mit einem matten Ball spielt und auf längeren Mustern eher eng und direkt.



Auch den Unterschied zwischen Carrydown und Breakdown hat Achim anschaulich erklärt. Selbst wenn die Teilnehmer und später die zu Trainierenden eher selten auf entsprechenden Ölmustern spielen, wurde deutlich, dass ein Bowler umso erfolgreicher sein kann und wird, wenn er lernt die Bahn zu lesen und sich rechtzeitig auf Veränderung des Ölbildes einstellt. Ein flexibles Linienspiel ist hierfür die beste Voraussetzung.



Obwohl die Teilnehmer zu diesem Zeitpunkt bereits mit vielen interessanten und überwiegend neuen Informationen und Erfahrungen konfrontiert waren, tat das der Lernwut keinen Abbruch! Da fast der gesamte Sonntag mit Hubert Kliesch und bowling-spezifischen Inhalten verbracht werden sollte, schafften wir einen Überblick über die Möglichkeiten Trainingsinhalte zu planen und das Training zu gestalten.

## Fragen wie:

Übst Du noch, oder trainierst Du schon?

Was ist Training?

Worin unterscheiden sich Methoden und Prinzipien?



Welche Hilfsmittel können wir einsetzen?

Welche Lernphasen gibt es?

Worauf achte ich beim Spieler?

Was unterscheidet Training und Coaching?

Wann ist welches Feedback sinnvoll?

Wie korrigiere ich wann?

Was ist der Unterschied zwischen Einschleifen und Variationen trainieren?

**... wurden gemeinsam und in Gruppen ausgearbeitet und beantwortet.**



Der Sonntag begann im Klubraum des Bowlingcenters Schillerpark.

Hubert Kliesch, A-Lizenz und Trainer des Jahres 2013, begrüßte die Teilnehmer und hat sich etwas ganz Besonderes einfallen lassen!

Er präsentierte das Schauspiel:

### **Der Fall der zehn Aufrechten**

**Ein Drama in vielen Akten**

Er stellt die Akteure und deren Aufgaben in den Hauptrollen vor: Spieler, Ball, Pins, die Bahn und den Regisseur.

Die Veranschaulichung der „starken Pins“, dem irgendwann von Löchern zerfressenden Kleid der Bahn und den Pfeilen im Köcher als Entscheidungsmöglichkeiten begeisterten die Teilnehmer!





Mit dieser tollen Idee wurden die Teilnehmer auf den nun folgenden Akt eingestimmt:

Training zur Vorbereitung der A-Jugend zur Deutschen Meisterschaft vom 30.04. – 04.05.2014 im Bowlingcenter Schillerpark.

Auch hier wurde wieder beobachtet und dokumentiert. Zwei Stunden konnten die angehenden Trainerassistenten bei den unter 19-jährigen Spielern ihr Auge schulen. Ein interessanter Aspekt für präzises Bowlingspiel ist die Kopfhaltung der Spieler vom Anlauf bis zur Abgabe. Diese ist aus verständlichen Gründen vom Spieler nicht zu sehen.



Für ein gutes Linienspiel kann es hilfreich sein, den Kopf stabil und die Augen auf dem Zielpunkt zu lassen. Mit einer Action-Cam haben Spieler und Trainer ein Hilfsmittel zur visuellen Kontrolle.



Das Gesehene sollte nun verarbeitet und diskutiert werden. Hubert leitete erfahren die Diskussion und forderte die Teilnehmer auf, konkrete Antworten auf konkrete Fragen zu geben.

Gemeinsam wurden die wichtigsten Punkte zum Beobachten und Beurteilen der Bewegung von der Aufstellung, über Pendel und Lauf bis zur Abgabe aufgestellt. Diese Checkliste bietet eine gute Orientierung für die Kontrolle von Videoaufnahmen.

Da auch viel über modernes Bowlingspiel gesprochen wurde und wie man es trainieren kann, ging es wieder zurück auf die Bahn.



Die Teilnehmer probierten das auf einem Video gesehene Spiel aus. Hubert hielt sich vorerst im Hintergrund und -... genau...- beobachtete! ;-)



Doch dann bot er ganz gezielt Hilfestellung.

Ob es um die Entwicklung eines Bewegungsgefühls, oder das Lenken der Aufmerksamkeit oder um Trockenübungen für Teilbewegungen ging – Hubert kann aus jahrzehntelanger Erfahrung schöpfen!

Normalerweise ist die Veranstaltung oder Ausbildung beendet, die Teilnehmer erhalten die Zertifikate, sofern die Voraussetzungen erfüllt sind und alle gehen nach Hause.

Doch es war ganz anders. Nach 3 langen Tagen und vielen, vielen Folien, Fragen und Antworten, vollgestopft mit neuem Wissen blieben alle sitzen!

Kleine Anmerkung: Keiner war eingeschlafen. Ganz im Gegenteil, es wurden Fragen gestellt.

### **Zur C-Trainerausbildung!**

Die Teilnehmer haben von der **Bowl Arena Spandau** und dem **BC Schillerpark** tolle Lernvoraussetzungen erhalten. Technik und Service haben gestimmt. Das Essen war lecker und trotz 11 hungrigen Mündern zeitgleich und heiß auf dem Tisch! Vielen Dank dafür!

Die Gruppe hat von Anfang an super zusammen gearbeitet und bereits jetzt wollen einige die C-Trainer-Lizenz erwerben.

Dieses freut mich sehr und motiviert mich, auch auf euren Wunsch, weitere gemeinsame Treffen zum Ziele der Vertiefung des Gelernten anzubieten. Vielen Dank dafür an Cindy, Mareen, Bine, Jan, Christian, Roman, Michael, Nicolas, Bernd und Ben.

Vielen Dank auch an Achim, der kurzfristig eingesprungen ist und seine Bereitschaft auch für zukünftige Ausbildungen signalisiert hat. Du hast alle mit Deiner Sympathie und Deinem Fachwissen begeistert!

Lieber Hubert, auch an Dich ein großes Dankeschön! Nicht nur für das sofortige Zusagen, sondern auch dafür, dass Du Dir so viele Gedanken gemacht hast diese Veranstaltung besonders werden zu lassen: mit Deiner ersten PowerPoint-Präsentation (ein Drama, Hammer)! Klasse!

Jens Ulmann  
Lehrwart  
Berliner Bowlingsport Verein