



16.11.2020

KFV Bohlkegeln Oberspreewald-Lausitz e.V.
Erstellt Heinz Krahl



Frank Schäfer

†3Sh SpoaucnsdtdSolred.

Ist Kegeln Leistungssport?

Die Leistung beim Sportkegeln wird oft unterschätzt!

Viele Leute lassen sich von den bisherigen Angaben noch nicht davon überzeugen, dass Kegeln ein vollwertiger Sport ist. Die Existenz eines umfangreichen Wettkampfsystems setzt nicht voraus, dass sportliche Leistungen vollbracht werden. Ist das nun beim Kegeln der Fall?

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 50 Minuten. So muss bei einem 120-Wurf-Wettbewerb der Sportkegler, in der Zeit von 50 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 35km/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 Geschicklichkeitsschulung und eine Verbesserung der Konzentration erzielt.

Das Bemerkenswerte beim Kegelsport ist, dass er bis ins hohen 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 einen Punktspiel ansehen. Die Spieler sind während ihres

gesamten Einsatzes (ca. 40-50 Minuten) voll konzentriert und kommen kräftig ins Schwitzen. Noch besser: Selbst ein 120-Wurf-Spiel absolvieren. Am nächsten Tag sprechen wir weiter... (Muskelkater lässt grüßen)

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 eine 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.

Physe und Psyche

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 Bewegungsablaufstörungen (Verkrampfungen), die die Kugel nicht zum Erfolg führen. Und schon haben wir das Dilemma!

Sportkegeln ist Leistungssport!

Für Irrtümer und Druckfehler übernehmen wir keine Haftung!
„Angaben ohne Gewähr“!

KFV Bohlekegeln Oberspreewald Lausitz e.V.
Sportkeglerverband Brandenburg e.V.

Weiterhin



Euer OSL - Web-Team