



Bayerischer Sportkegler- und Bowlingverband e.V.

Schulungslehrgang D1/D2-Kader 27.-29.01.2023 in der Sportschule Oberhaching

16 Sportlerinnen und Sportler aus dem Aktivenkader fanden am letzten Januarwochenende den Weg nach Oberhaching um sich dort in der Sportschule auf den Saisonendspurt und den U23 Ländervergleich vorzubereiten.

Nach der Begrüßung und einigen organisatorischen Dingen ging es am Abend noch in die Turnhalle. Dort gab unser neuer Landestrainerkollege Thomas Schneider seinen „Einstand“ und forderte den Kader mit vermeintlich einfachen Körpergewichtsübungen. Kurze, intensive Intervallübungen gaben am nächsten Morgen direktes Feedback an die Sportler in Bezug auf zu optimierende Körperstellen.



Samstag früh stand nach dem Frühsport die erste Einheit auf der Kegelbahn auf dem Programm. Hier wurde individuell trainiert, das Ziel hierbei die kleinen leistungshemmenden Fehler zu identifizieren und gemeinsam mit den Spielerinnen und Spielern die Optimierungsansätze dazu festzulegen.

In der zweiten Einheit am Nachmittag war die Aufgabe dann die Optimierungen vom Vormittag unter Leistungsanforderung zu festigen. Dazu gab es ein Spielprogramm mit diversen Aufgaben und Standardnachwürfen mit genauen Vorgaben und Fokus auf Gassensicherheit/-qualität. Hier

wurde neben der Umsetzung der Spieltechnik auch die mentale Fokussierung auf die jeweilige Aufgabe trainiert. Aus dieser Einheit zogen die Landestrainer Daniela Kicker, Thomas Schneider und Jürgen Leitner die ersten Eindrücke im Hinblick auf die Nominierung zum U23 Ländervergleich in Straubing.

Übersicht der Wiederholungsleistungen auf Kegelgruppen - Standard-Test		Datum:	Blatt 1/2023	Ort:
1	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel
2	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel
3	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel
4	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel
5	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel
6	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel	10 Würfel

Rechtsgeschäfte bedürfen zu ihrer Gültigkeit der Genehmigung des BSKV-Präsidiums

BSKV e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
www.bskv.de

Geschäftsstelle
Kreuzgasse 7, 91207 Lauf
Telefon (09123) 999 635
info@bskv.de

Bankverbindung:
Sparkasse Nürnberg
IBAN DE50 7605 0101 0001 0283 04
BIC SSKNDE77XXX

Registriergericht
Amtsgericht München
Registernummer 18 518
Gerichtsstand München
Steuernr.: 143/211/00601



Bayerischer Sportkegler- und Bowlingverband e.V.

Nach den beiden Einheiten auf der Kegelbahn ging es dann zur frühen Regeneration ins Schwimmbad, der Schwimmverband hatte einen Lehrgang und uns blieb nur die Zeit vor dem Abendessen zur Verfügung.

Am Abend wurden dann wieder einige organisatorische Dinge besprochen und es gab die Diskussion und Rückmeldung von den Sportlern zum bisherigen Lehrgangsverlauf. Hier entstand eine gute Diskussion mit den Kadersportlern, die Rückmeldungen sind sehr wichtig um die nächsten Inhalte der folgenden Lehrgänge entsprechend vorzubereiten und entsprechend zu optimieren.

Am Abend gab es noch eine weitere Einheit in der Halle. Diesmal stand das Thema Beweglichkeit im Mittelpunkt und Thomas Schneider zeigte viele Übungen welche gut ins Auf- und Abwärmprogramm der Sportler eingebaut werden können.



Am Sonntag stand dann ein Leistungstest an um für die bevorstehende Nominierung zum U23 Ländervergleich weitere Eindrücke und Ergebnisse zu sammeln. Im Spiel über 120 Wurf konnte sich jeder zeigen, das am Samstag erarbeitete umsetzen und mit einem guten Ergebnis empfehlen.

Zur Mittagszeit konnte der Lehrgang dann beendet werden, für die Sportler stehen nun noch das letzte Drittel in der Punkterunde sowie die Qualifikation in Richtung Bayerische Meisterschaften an.

Mit sportlichen Grüßen
Jürgen Leitner



Geschäftsstelle:

Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Telefon (0831) 77 09 77
info@bskv.de
www.bskv.de

Bankverbindung:

Sparkasse Nürnberg
IBAN DE 50760501010001028304
BIC SSKNDE77XXX

Registergericht

Amtsgericht München
Registernummer 18 518
Gerichtsstand München
Steuernr.: 143/211/00601