



# ÖSKB-Info 2019

# B05

Der ÖSKB konnte vor allem dank der guten Beziehungen unseres TeamCoaches Thomas TYBL ein Bowlingseminar sowie damit verbunden ein theoretisches und praktisches Training organisieren. Del WARREN ist Anfang September in Finnland und hängt ein paar Tage in Wien an – wer ihn nicht kennt: <http://www.kegeltrainingcenter.com/del-warren>

Das ist eine tolle und vor allem kostengünstige Gelegenheit für Österreichs BowlerInnen, auf höchstem Niveau von einem absoluten Spitzenmann zu lernen. Natürlich ist das mit allem Drum und Dran nicht kostenfrei, aber hier ist es inhaltlich und zeitmäßig in verschiedenen Portionen möglich, für einen wesentlichen Personenbereich der Jugend und der Allgemeinen Klasse etwas zu tun. Bei entsprechender Weitergabe und Anwendung in allen Bundesländern ist dies ein nicht hoch genug einzuschätzender Beitrag für die künftigen Erfolge Österreichs.

Wien, 25.7.2019

Anton R. SCHÖN e.h.  
Sportdirektor Bowling ÖSKB

## Internationale Trainingsmaßnahme 13.-16.9.19

### Bowlingseminar / Gruppentraining / Individualtraining mit Del WARREN

Del Warren ist Anfang September in Europa und macht unter anderem Trainings & Seminare in Finnland. Es ist gelungen, ihn für einen zusätzlichen Kurzbesuch in Wien zu gewinnen, bevor er zurückfliegt.

Dieser Aufenthalt ist natürlich mit - aus unserer Sicht vielleicht erheblichen, aus Sicht des Kegel-Trainingscenters jedoch sehr günstigen - Kosten verbunden. Vor allem ermöglicht es einem Teilnehmerkreis quer durch Jugend und Allgemeine Klasse sowie Coaches, Jugendbetreuern und sonstigen interessierten Personen in einer erheblichen Anzahl die Teilnahme, ohne dass jemand dafür in die USA fliegen müsste. Ein paar Tage im Kegel-Trainingscenter würden inkl. Flug pro Person Gesamtkosten von € 3.000 aufwärts bedeuten.

Eine Teilnahme ist für den Personenkreis der erweiterten Kader der EWC2020 + EMC2020 (eine Voraussetzung für Aufnahme in den jeweiligen Kader) sowie des bestehenden Jugend-Trainingskaders für EYC2021, weiters einschließlich einiger Betreuer (freiwillig) vorgesehen – es sind dies:

Jugend:	STRANNER Denise + Stefanie + Verena; SCHLÖGL Tabea, ÜBELHER Michelle; STROBL Angelina + Melissa	EBERHARD Felix, GOGALA Eric, GROSS Fabian, HUTEgger Simon, SCHLÄGNER David; STRAUSS Nikolaus
Damen	LV24: KARNER Julia, LV28: GIWISER Sarah, LV29: ADLER Tamara, ANGELOFF Michaela. GROSS Ivonne, GUSCHL Daniela, KLUG Jaqueline, SCHADNER Petra, SCHÖFFMANN Tamara, WEINGARTNER Michaela, WITURA Jaqueline, dazu M. Übelher vom Vortag	

### ÖSTERREICHISCHER SPORTKEGEL- und BOWLINGVERBAND Mitglied World Bowling

Anschrift: Huglgasse 13-15/2/2/6

E-Mail: [oeskb@aon.at](mailto:oeskb@aon.at)

Telefon: 0043 (0) 1 982 1802

A – 1150 Wien (Austria)

Website: [www.oeskb.at/home/](http://www.oeskb.at/home/)

Mobil: 0043 (0) 660 598 27 21

ZVR-Zahl: 824397373

Bankverbindung: BAWAG Wien BLZ: 14000 BIC: BAWAATWW

IBAN: AT21 1400 0040 1060 0974





<b>Herren</b>	LV22: OFFNER Martin, LV24: EPNER Simon, VOLKERT Aaron, LV25: KLÄR Sebastian, KOCHER Andreas, MILLONIG Marcus, FREUDL Patrick, LV29: BROCK Daniel, CELLER Christian, DUDEK David, FÜRbacher Roman, HAAG Thomas, HÖFLICH Rene, KUBALEK Benjamin, KORAN Dominik, LEB Andreas, LEB Martin, PITTESSER Alexander, RAUSCHER Alexander, RAUSCHER Michael, SCHWARZBAUER Oliver, STIEL Patrick	LV27: RUECH Alexander, LV28: WILFINGER Noah
<b>BetreuerInnen</b>	AICHHOLZER Thomas, GUTSCHE Benjamin, REITER Corina	
<b>Instruktoren, Übungsleiter</b>	z.B. als Weiterbildungsnachweis für Ausweisverlängerung	

**Vorgesehener Ablauf:**

Wann	Was	Für wen	Kostenbeitrag
13.9.19: 18:30 – 22:00 + am 14.9.19 v. 10–14 Uhr	Bowlingseminar – z.B. Timing, Swing Release, 2 Handed, Trainingsmethoden usw.	Trainer/Coaches; Übungsleiter, Sonstige Interessierte	€ 80,-- pro Person
14.9.2019 von 15:30 bis ~ 20 Uhr	Training Jugendkader, wie arbeitet Kegel-Trainingscenter mit Jugendlichen	Jugendkader, deren Trainer/Coaches, Übungsleiter/Instruktoren, interessierte Privatpersonen – egal ob Spieler oder Laien	€ 40,-- pro Person
15.9.2019 von 9 bis ~ 12 Uhr	Seminar – Theorie: Wie spiele ich, wie bewegt sich Ball: Ballmotion, Laneplan	Alle Kadermitglieder Allg. Klasse & Jugend	€ 50,-- pro Person, Jugendkader frei
15.9.2019 ab ~ 12:30 Uhr	Kader-Training	Kadertraining allg. Klasse, dazu Jugend freiwillig	€ 60,-- pro Person
16.9.2019 ab 10 Uhr	Individualtraining möglich	Kadermitglieder nach Vereinbarung	??

**Zur Info kurzer Text von <http://www.kegeltrainingcenter.com/>**

Viele Menschen denken darüber nach, neue Trainingsroutinen zu beginnen, um ihre Gesundheit und ihr Bowlingspiel zu verbessern. Das Schwierigste am Einstieg ist, herauszufinden, was zu tun ist. Für die meisten Menschen beginnt es damit, dass sie auf ein Laufband steigen und loslegen!

Während des Gehens und / oder Laufens kannst du die körperliche Aktivität steigern. Es wird deinem Bowlingspiel nicht viel helfen bzw. kann Verletzungen nicht vorbeugen. Die beste körperliche Aktivität, die du deinen bisherigen hinzufügen kannst, ist ein abgerundetes Krafttraining. Ohne zusätzlichen Widerstand für deine Muskeln und Gelenke und ohne unterschiedliche Belastung wird es nicht möglich sein, stärker zu werden.

Wo fängst du an? Du musst nicht auf alle Social-Media-Posts von Fitness-Gurus gehen. Manchmal ist einfach auch besser! Um ein ausgeglichenes Krafttrainingsprogramm zu erstellen, musst du Folgendes einbeziehen: Kniedominanzübungen, Hüftdominanzübungen, Druckübungen, Zugübungen, Tragevariationen und einige Kernübungen.

Hier ist ein Beispiel-Trainingsplan, den du 2-3x pro Woche durchführen kannst, um anzufangen:

- A1) Knie dominant = 3 Sätze mit je 6 Ausfallschritten pro Bein
- A2) Drückübung = Hantelbankdrücken 3 Sätze à 10 Stück
- A3) Kernübung = Planke oder eine Plankenvariante 3 Sätze für: 20-: 30 Sekunden
- B1) Hip Dominant = Hip Lifts mit Gewicht oder auf einem Stabilitätsball 3 Sätze à 10 Stück
- B2) Ziehübung = Beugung über einzelne Armreihen 3 Sätze von 6 auf jedem Arm
- B3) Beladene Tragevariante = Bauer Trage 3 Sätze für 40 Yards

Wenn du das befolgst, machst du Übungen, die alle Körperteile einbeziehen. Die Arbeit mit einem Bein und einem Arm ist ideal für Bowler, da wir normalerweise viele Asymmetrien zwischen der rechten und der linken Körperseite haben. Dies ist genau der Punkt, an dem ich mit jedem Kunden anfangen und dann mit der Zeit die Häufigkeit, Komplexität und das Volumen erhöhen würde, um Ausdauer, Kraft und Kraft aufzubauen!