

Die 7 Schritte des Stoßablaufs

Nr.	Bezeichnung	Inhalt	Abschnitt
1	Perspektiven holen	<p>Beim Umgehen des Tisches nimmt der Spieler die Situation auf. Dies geschieht unter besonderer Berücksichtigung folgender Linien:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. a.) Sportler - Objektkugel - Tasche (o.ä.) b.) Sportler - Spielkugel - Objektkugel (o.ä.) c.) Gewünschte Sichtlinie auf den nächsten Ball <p>Je nach Situation kann man auch andere Perspektiven noch „vorschalten“ wie z.B.:</p> <p>Sportler - Objektkugel - Spielkugel oder Sportler - Tasche – Objektkugel</p> <p>Der Spieler kreidet in diesem Schritt das Queue ein!</p>	<p>INFORMATION</p> <p>„Spion“</p>
2	Vorstellen	<p>Der Spieler stellt sich den Stoßablauf möglichst detailgetreu vor. Dies geschieht über mehrere Sinne (sehen, hören, fühlen). D.h. der Sportler stellt sich „bildhaft“ vor, was passieren soll, er stellt sich auch das Geräusch vor (das z.B. die Objektkugel macht, wenn sie fällt) und versucht auch, sich vorzustellen, wie sich der gewünschte Stoß in etwa anfühlen muss (Tempo etc.)! Es können auch Probeschwünge im Stand gemacht werden, um das Tempo vorab einzuschätzen.</p>	<p>TAKTIK</p> <p>PLANUNG</p> <p>„General“</p>
3	Stand einnehmen	<p>Der Spieler läuft vorwärts in die Stoßlinie und nimmt den Stand ein, z.B. gemäß dem Technikleitbild der DBU:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Also Beine leicht versetzt, dabei das „Standbein“ gestreckt und das vordere angewinkelt. - „Nullstellung“ - Handballen des Führungsarms aufliegend mit leichtem Winkel im Ellenbogen (Ellenbogen nicht auf dem Tisch ablegen!) <p>Die geschlossene Brücke wird bevorzugt und nur in Ausnahmefällen durch offene Haltung ersetzt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausreichend Gewicht auf die Führungshand! - Schnabellänge ca. 20 cm. - Natürliche „Armrichtung“ mit dem Queue austariert. - Stoßarm im Ausgangspunkt etwa senkrecht. 	<p>TECHNIK</p> <p>AUSFÜHRUNG</p> <p>„Soldat“</p>
4	Blicken und führen	<p>Die „Feinabstimmung“, bei der der Blick zwischen Spiel- und Objektkugel hin und her wechselt (letzter Blick beim Abstoß auf die Objektkugel!)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 a.) Es wird kontrolliert, ob alles stimmt, während man mit dem Queue fortlaufend Probeschwünge macht (in Tempo des beabsichtigten Stoßes)! b.) Dann folgt die Schlusszählung mit „1 - 2 -.....“ 	
> point of no return			
5	Ssst!	<p>Nach der „2“ der Schlusszählung folgt ein kleiner Stopp, „Geistige Leere“, in der Regel vorn, Augen auf Objektkugel bzw. Zielpunkt an Bande, Queue geht ggf. nochmals langsam! zum Ausholen zurück und dann beschleunigt nach vorn Stoß!</p> <p>Der Stoß kommt dabei von „ganz hinten“ und wird bis zu seinem „anatomischen“ Ende beschleunigt durchgeführt (es sei denn, die Situation lässt dies nicht zu)! Schnellster Punkt sollte am Ende der Bewegung (nicht an der Spielkugel) sein!</p>	<p>TECHNIK</p> <p>AUSFÜHRUNG</p> <p>„Soldat“</p>
6	Spannung halten	<p>Dabei soll ein zu schnelles Aufstehen oder das „fallen lassen“ der Schulter verhindert werden! D.h. der Stoßarm verharrt vorn an seinem anatomischen Ende bis zum definierten Ende (z.B. Berührung Spielkugel mit Objektkugel oder Bande).</p>	
7	Weg vom Tisch	<p>Es wird wieder aufgestanden und der Sportler bewegt sich mit beiden Beinen weg von Tisch. D.h. auch wenn die gleiche Standposition für den nächsten Stoß übernommen werden könnte, soll jeder Stoß wieder frisch angegangen werden!</p>	