

Bowling Event der Golf Junioren Davos

Von Nicole Steinmann-Gartenmann JC Davos

Anfang Januar im frischgebackenen 2015, versammelten sich die Junioren des Golf Clubs Davos in der Bowlinganlage. Es war ein kleines Grüppchen, da es wegen Grippe und anderen Aktivitäten wie Langlaufrennen und Uni Hockey Match, gewisse terminliche Überschneidungen gab. Hier zeigt sich einmal mehr, dass die Davoser Jugend oft polysportiv unterwegs ist.

In der Ausbildung von Jugend und Sport Kursen, wird immer wieder erwähnt, wie wichtig es ist, besonders in der Nebensaison andere Sportarten auszuprobieren und das Gemeinschaftsgefühl der Jugendlichen und Kinder zu fördern.

Bowling ist wie Golf ein Spiel des Beobachtens, des Lernens, des Analysierens und Experimentierens. Ähnlich wie im Golf, steht der Spieler beim Wurf der Kugel unter einem mentalen Druck. Wie die Kugel auf der Bahn reagiert, liegt nur bei der Verantwortung des Spielers selbst und hat nichts mit Glück oder Unglück zu tun. Je mehr Wissen über Bowling vorhanden ist, desto mehr Kompetenz und somit steigt das Selbstvertrauen des Spielers.

Die Bahn ist mit dem Fairway zu vergleichen, welches es zu treffen gilt. Gekennzeichnet durch Pfeile und Striche, welche helfen, sich das Rollen der Kugel besser visualisieren zu können. Bis zur Abgabe der Kugel, sollten die Augen immer auf das Ziel, zum Beispiel ein Pfeil auf der Bahn, fixiert sein. Die Vorstellung, wie die Kugel genau rollen wird, ist von grosser Wichtigkeit. Die Wahl der richtigen Kugel, Grösse und Schwere, lassen sich mit der Auswahl des richtigen Golf Schlägerset vergleichen. Die Ansprechhaltung über dem Golfball mit dem Schläger, entspricht der richtigen Körperhaltung, mit der die Kugel auf die Bahn abgegeben wird. (Füsse, Knie, Rücken Schultern, Ellenbogen, Handgelenk, Hände Nacken und Augen müssen richtig ausgerichtet sein damit der richtige Pendel und die richtige Kugelabgabe gewährleistet wird).

Beim Golfen, wie beim Bowlen ist die richtige Balance ein entscheidender Faktor. Das mentale Bild, eines 10 Kilo schweren Kartoffelsacks, welcher auf einen Lastwagen geworfen wird, kann hier dabei helfen.

Wie im Golfspiel auch, kann es ebenfalls hilfreich sein, eine Pre Shot Routine für sich herauszufinden, die jederzeit abgerufen werden kann. Eine Art Checkliste, die unterstützt den Bewegungsablauf zu automatisieren.

Das richtige Timing und der Rhythmus sind beim Golfen, wie auch beim Bowlen, entscheidende Punkte, für ein gutes Resultat.

Betrachtet man den mentalen Aspekt des Golf Spiels und vergleicht es mit dem des Bowlings, lassen sich viele Parallelen erkennen.

In beiden Sportarten:

muss der Spieler für seine eigene Handlung volle Verantwortung übernehmen.

gilt es, die Emotionskontrolle beizubehalten.

gilt es, das eigene Denken kontrollieren zu können

muss eine Fokussierung auf den Moment des Wurfs oder des Schlages passieren.

Gilt es, aus dem aus dem geraden Erfahrenen zu lernen, wenn das Resultat nicht wie erwartet ausgefallen ist.

Dieser Bowling Event war für uns ein spannendes Erlebnis und wird fix ins Jahresprogramm des Golf Clubs Davos der Junioren Abteilung aufgenommen werden.