

# Inhalt

Vorwort des Autors .....	7	6. Stufe:	
Einleitung:		Beliebte Kegelspiele .....	60
Wie handhabe ich dieses Buch? ..	8	Einzelspiele in die Vollen .....	60
Geschichte des Kegeln .....	9	Mannschaftsspiele in die Vollen .....	60
1. Stufe:		Einzel- und Mannschaftsspiele	
Bin ich ein Kegler? .....	15	in die Vollen .....	63
2. Stufe:		Einzelspiele mit Abräumen .....	64
Wie finde ich den Einstieg? .....	18	Mannschaftsspiele	
3. Stufe:		mit Abräumen .....	65
Ich erlerne die Grundelemente .....	20	Einzel- und Mannschaftsspiele	
Grundhaltung .....	20	mit Abräumen .....	66
Auftakt und 1. Schritt .....	22	Mannschaftsspiele mit	
2. Schritt .....	23	Kombinationen .....	69
3. Schritt und Abspielen der		7. Stufe:	
Kugel .....	24	Wie kann ich meine Leistung	
Bewegungsablauf .....	26	messen? .....	70
Kugelhaltung .....	28	Freizeitpaß .....	70
4. Stufe:		Kennenlern-Karte .....	70
Wie kann ich das Erlernte		Freizeitliches Kegelsportangebot .....	71
anwenden? .....	32	Ausschreibung (Muster) .....	72
Bahnarten .....	32	Sportabzeichen Kegeln .....	74
Kugelmateriale .....	42	8. Stufe:	
Kegelsprachliche Grundbegriffe .....	43	Beweglichkeitstraining .....	78
5. Stufe:		Zur Stretchingmethode .....	78
Was gehört zu einer richtigen		Zum Übungsteil .....	79
Ausführung? .....	45	Arm-, Schulter- und	
10 typische Bewegungsfehler		Brustmuskulatur .....	80
(Asphalt) .....	45	Hüft-, Gesäß- und	
Standveränderungen .....	54	Beinmuskulatur .....	84
		Nacken-, Rumpf- und	
		Bauchmuskulatur .....	89
		Anhang:	
		Anschriftenverzeichnis .....	93
		Register .....	95