

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 |