



Mitglied im Landesfachverband Berlin
für Kegeln und Bowling e.V.

Berliner Bowlingsport Verband e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04 Fax: (030) 211 80 05

Lehrwart

Jens Ulmann

E-Mail: lehrwart@bbv-global.de

Berlin, den 25.09.2017

Bericht

Funktionelles Taping für Bowler / Kegler

Am 23.09.2017 durfte ich 11 hochmotivierte Teilnehmer aus dem Kegel- und Bowlingsport, darunter 3 A-Lizenz Trainer, zur Trainerfortbildung in der Bowling Arena Spandau begrüßen.

Wie immer, war der Klubraum perfekt vorbereitet, Beamer und Leinwand bereit und das Service-Personal sehr freundlich und schnell.



Zum Einstieg begannen wir mit einem kleinen Fingerkraft-Test, der auf ein Hauptproblem bei Sportverletzungen hinweisen sollte: Vernachlässigung der sportartspezifischen Muskulatur.

Sehr häufig wird im Kegel- und Bowlingsport ausschließlich der gesamte Ablauf, oder Teilbewegungen davon, in Bezug auf Technik trainiert, dabei aber der Muskelaufbau vernachlässigt, bzw. gehofft, die Muskeln wachsen schon durch das „Bälle oder Kugeln wegschmeißen“.

Nicht selten finden wir folglich Überbelastungen von Muskeln und Gelenken, die nicht selten mit Entzündungen und Schmerzen zu einer Trainingspause führen.

Dann, aber bereits auch präventiv, können flexible Tapes eine gute Wahl sein.

Anschließend folgte eine umfangreiche und anschauliche Einführung in die entsprechende Anatomie. Auch hier zeigte sich, dass regelmäßige Fortbildungen in den Hintergrund getretenes Wissen wieder auffrischen können.



Ein kleines, aber sehr effektives Sportgerät ist das Sandsäckchen. Mit der entsprechenden Methodik, Konzentration und Beweglichkeit in den Fingern und Handgelenk, ist das Jonglieren mit 3 Säckchen sehr schnell erlernt und kann auch zwischendurch zur Entspannung und Lockerung eingesetzt werden. Wir haben dieses nach dem leckeren Mittag geübt 😊.

Nachdem wir die theoretischen Grundlagen und Fakten, sowie die Kontraindikationen ausführlich besprochen hatten, ging es ans kleben. Jeder tapte und wurde getapt.

Hierbei war es mir sehr wichtig, dass die Teilnehmer nicht einfach drauf los klebten, sondern vorher anhand eines Modelles die Gelenke und, mittels 3D-Bildern, die Muskulatur der betreffenden Region kennen lernen.



Anhand eines Muskelposters konnte, durfte und sollte geschaut werden, wie die jeweils zu tapende Muskulatur im Körper verläuft.

Zwischendurch war immer wieder Zeit für Fragen, bzw. ergänzende Informationen.

Auch die Anlagetechniken möchten erlernt werden. Hier gab es schon richtige Klebekünstler.

Viele Tapes wären nicht nötig, wenn der Körper regelmäßig gut bewegt wird. Somit

besprachen wir zum Abschluss verschiedene Trainingsmöglichkeiten der Muskulatur an unseren sportartspezifischen Schwachstellen: Finger, Hand, Arm, Schulter, und Beinmuskulatur 😊.



Es war wieder ein toller Kurs, mit einer großartig gemischten und hochmotivierten Gruppe.

Jens Ulmann
Lehrwart