

**TLB - Die 7 Schritte der Stoßvorbereitung und -durchführung**

Nr.	Benennung	Inhalt	Abschnitt
1 a.) b.) c.)	Perspektiven holen	Beim Umgehen des Tisches nimmt der Spieler die Situation auf. Dies geschieht unter besonderer Berücksichtigung folgender Linien: 1. a.) Sportler - Objektkugel - Tasche (o.ä.) b.) Sportler - Spielkugel - Objektkugel (o.ä.) c.) Gewünschte Sichtlinie auf den nächsten Ball Je nach Situation kann man auch andere Perspektiven noch "vorschalten" wie z.B.: Sportler - Objektkugel - Spielkugel oder Sportler - Tasche - Objektkugel	<b>INFORMATION</b>
2	Vorstellen	Zumindest zuletzt von der Position: Sportler - Spielkugel - Objektkugel soll sich der Sportler den gewünschten Ablauf vorstellen! Dies geschieht über 2 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!	<b>TAKTIK</b>
3	Stand einnehmen	z.B. gemäß dem Technikleitbild der DBU: - Also Beine leicht versetzt, dabei das "Standbein" gestreckt und das vordere angewinkelt. - Handballen des Führungsarms aufliegend mit leichtem Winkel im Ellenbogen. Die geschlossene Brücke wird bevorzugt und nur in begründeten Ausnahmefällen offen. - Ausreichend Gewicht auf die Führungshand! - Schnabellänge ca. 15-20 cm. - Natürliche "Armrichtung" mit dem Queue austariert. - Stoßarm im Ausgangspunkt etwa senkrecht.	<b>TECHNIK</b>
4 a.) b.)	Blicken und führen	Praktisch die "Feinabstimmung", bei der zumindest die Blicke immer zwischen Spiel- und Objektkugel hin und her wechseln (letzter Blick beim Abstoß auf die Objektkugel!) 4 a.) Es wird praktisch kontrolliert, ob alles stimmt, währenddessen man mit dem Queue fortlaufend Probeschwingungen macht! b.) Dann folgt die Schlusszählung mit "1 - 2 - ....."	<b>TECHNIK</b>
<b>=&gt; POINT OF NO RETURN</b>			
5	Ssst!	Nach der "2" der Schlusszählung folgt ein kleiner Stopp ("Geistige Leere", Augen auf Objektkugel, Queue geht beschleunigt vor) .... Stoß! Der Stoß kommt dabei von "ganz hinten" und wird bis zu seinem "anatomischen" Ende durchgeführt (es sei denn, die Situation lässt dies nicht zu)!	<b>TECHNIK</b>
6	Spannung halten	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).	<b>TECHNIK</b>
7	Weg vom Tisch	Es wird also wieder aufgestanden und der Sportler bewegt sich mit beiden Beinen wieder weg von Tisch. D.h. auch wenn die gleiche Standposition für den nächsten Stoß übernommen werden könnte, soll jeder Stoß wieder frisch angegangen werden!	<b>TECHNIK</b>