

Kegelinstructie

Een korte inleiding over de beginselen van het kegelen

Onderstaande informatie is overgenomen uit een folder van de Koninklijke Nederlandse Kegelbond

Van oorsprong is het kegelen geen echte wedstrijd sport. Door de jaren heen heeft het wedstrijelement een dusdanig grote plaats ingenomen, dat het kegelen zonder wedstrijden ondenkbaar is geworden.

Om te kunnen presteren in de kegelsport zijn twee zaken belangrijk:

1. De techniek van het kegelen
Zoals bij iedere sport wordt de basis gevormd door de techniek. Hiervoor zijn regels aan te geven en de techniek is voor iedereen te leren. Maar van minstens even groot belang is de concentratie. Bij iedere worp dient men tot in de kleinste details te letten op wat men doet. Kan men bij andere sporten een klein foutje nog herstellen, bij het kegelen is dat niet mogelijk. Immers een losgelaten bal is niet meer bij te sturen, al maakt men zelf nog zulke rare bokkensprongen.
2. De concentratie
Wil men echt goede resultaten behalen, dan staat bij iedere worp uiterste concentratie voorop. In hoeverre men daarin slaagt, hangt sterk samen met de eigen instelling en geaardheid.

De Techniek

De techniek van het kegelen kunnen we onderscheiden in:

- [De houding aan de baan](#)
- [De start en de aanloop en loslaten](#)
- [De correctie van de loop van de bal](#)
- [Het vasthouden van de bal](#)
- [Wedstrijden](#)

De houding aan de baan.

Als men bij kegelwedstrijden goed oplet, kunnen verschillende houdingen aan de baan worden waargenomen.

De ideale positie is echter:

- Als men een rechtshandige werper is, stelt men zich links aan het einde van de baan op.
- Met beide voeten op gelijke hoogte staat men naast de baan
- De knieën worden iets doorgebogen.
- De bal op de baan plaatsen en controleren of het juiste punt van de bal in de richting van het plateau wijst, waarop de kegels staan.
- Van groot belang is het, dat de bal losjes in de hand wordt gehouden. Een krampachtig vasthouden van de bal is nadelig voor het neerzetten en maakt een goede prestatie onmogelijk.
- Het lichaam moet in een rechte lijn evenwijdig met de baan zijn. Langs de baan kijkend ziet men een zwarte kant aan de baan als een rechte streep. Staat men scheef, dan is het niet mogelijk de bal langs die streep rechtuit te werpen.



De start, de aanloop en het loslaten van de bal.

Het eerste kootje van de duim wordt in het duimgat geplaatst en de overige vingers worden tegen elkaar losjes op de bal geplaatst.

Probeer door het optillen van de bal vast te stellen of men de bal in de juiste greep heeft. Dat optillen gebeurt vanuit de schouder met een gestrekte arm, zodat de bal aan de arm hangt.

Als het opzetspunt kiest men 30 cm voor de rode streep en ± 6 cm uit de kant van de baan. De ogen blijven gericht op dat punt en men neemt drie passen. De gestrekte arm maakt dan een slingerbeweging vanuit de schouder.

Is de hand dan boven het opzetspunt, dan de bal loslaten en de pols licht naar links bewegen. De bal zal dan een licht draaiende en voortgaande beweging maken. Na het loslaten van de bal zal men drie of vier passen meelopen om de rechte loop van de bal te bevorderen. Dit laatste is gewoon noodzakelijk om een goed resultaat te behalen.

De correctie van de loop van de bal op de baan

Als de bal niet goed heeft gelopen, dient men te weten wat de oorzaak daarvan is.

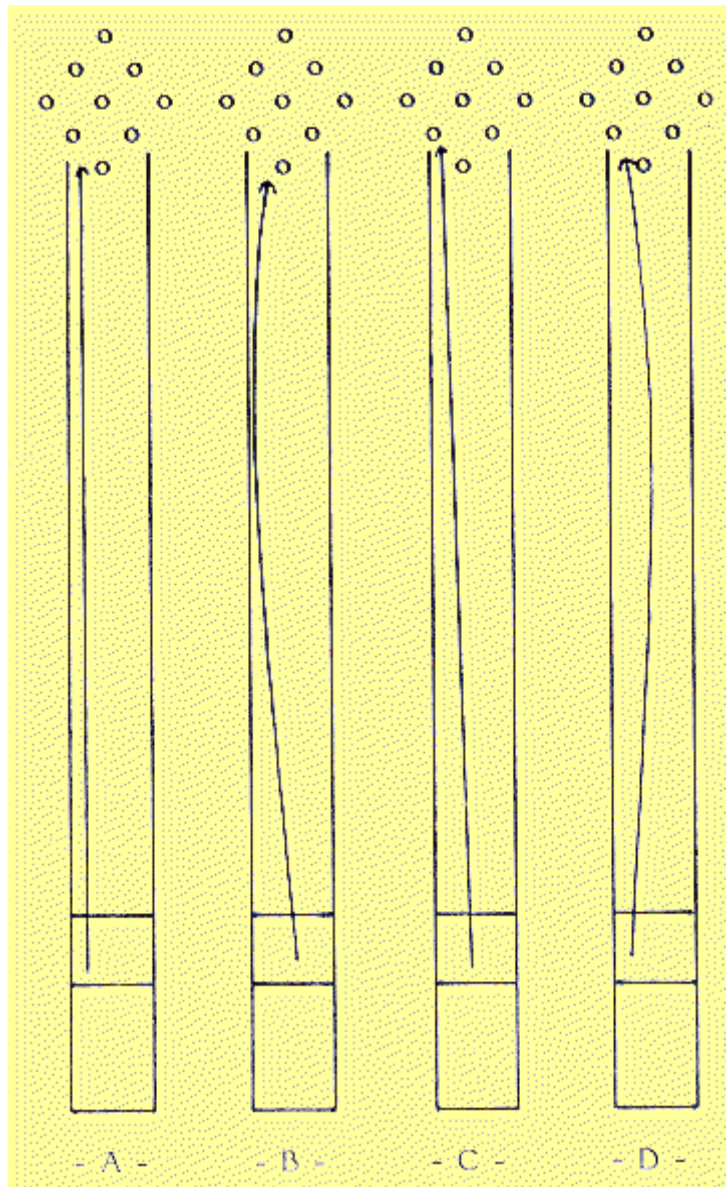
Loopt de bal naar buiten, dan is deze te ver van de rand (te breed) opgezet en/of heeft teveel effect gekregen. Dit is als volgt te corrigeren:

1. De bal meer naar de rand opzetten (scherper zetten).
2. Minder effect geven.
3. Het zwaartepunt van de bal iets verdraaien, waardoor de bal minder snel van de baan valt.
4. De bal bij het aangenomen opzetspunt loslaten.

Loopt de bal naar binnen, dan is óf de bal te dicht bij de rand (te scherp) opgezet, óf er is te weinig effect gegeven, óf de bal is te lang vastgehouden.

Dit is als volgt te corrigeren:

1. De bal iets verder van de rand (breder) opzetten.
2. Meer effect geven.
3. De bal iets verdraaien, waardoor het zwaartepunt van de bal wordt veranderd.
4. De bal bij het aangenomen opzetspunt loslaten.



1. = Kantbal
2. = Lange schuine bal
3. = Lange schuine directe bal
4. = Kromme bal

Deze correcties dienen niet ineens en tegelijk te gebeuren, maar moeten geleidelijk aan worden uitgevoerd. Alleen door veel te oefenen, vindt men zijn eigen stand en houding en krijgt men de controle over de worpen die men doet. Om goede resultaten te bereiken is het niet gewenst om uren achter elkaar te oefenen, maar het is wel noodzakelijk dat er intensief en met concentratie wordt geoefend.

Is men linkshandig, dan spreekt het vanzelf dat alle besproken handelingen, tegenovergesteld moeten worden gedaan.

Het zal duidelijk zijn, dat het kegelen niet in een paar weken te leren is.

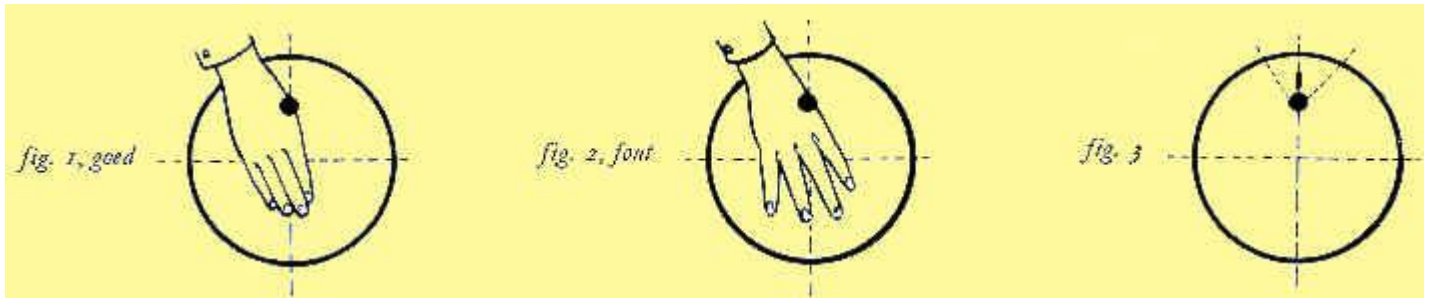
Het lijkt zo gemakkelijk, maar bij het doen blijkt al snel dat om prestaties te leveren geduld en veel oefenen de belangrijkste punten zijn.

Het vasthouden van de bal

Het op de juiste wijze vasthouden van de kegelbal is veel belangrijker dan menigeen wel denkt. Dit is immers het begin van de handeling om te gooien. We nemen aan dat de bal waarmee U het spel gaat spelen voor U de geschikte is, dus niet te zwaar en ook niet te licht. Voordat we de bal oppakken, moeten we er

voor zorgen dat onze hand goed droog is, zodat de vingers onderling en ten opzichte van de bal niet gaan kleven of glijden. Het goed vasthouden vergt anders te veel inspanning of is onmogelijk met als gevolg dat de bal verkeerd gaat rollen of helemaal uit de hand valt.

We plaatsen de duim gestrekt in het daardoor aangebrachte gat en houden de vingers stijf tegen elkaar gedrukt er onder. Op deze wijze maken we een soort schepje om de bal goed vast te houden. (fig.1)



Het beste is de duim tot en met het eerste lid in het gat te plaatsen.

Zetten we de duim er tot de handpalm in dan krijgen we bij het loslaten van de bal dat deze z.g. blijft plakken. Het duurt te lang voordat de gehele duim is teruggetrokken, waardoor het juiste richting geven sterk kan worden beïnvloed. Men moet de bal ook niet vasthouden met het puntje van de duim, want dan valt hij meestal uit de hand.

Het spreiden van de vingers achter de bal bij het vasthouden (fig.2), wat we vaak zien doen, levert bij het loslaten het gevaar op dat één der vingers (de pink is wat dit betreft de gevaarlijkste) net iets meer drukt dan de overige, wat de bal aan het begin iets meer effect geeft, en natuurlijk groter wordt naarmate de bal verder rolt.

Dus duim tot en met het eerste lid in het gat en overige vingers aaneengesloten er onder.

Bij dit alles moeten we er voor zorgen dat het op de bal aangebrachte streepje, dat vanuit het gat op de bal is aangebracht, recht voor de duim zit.

Plaatsen we bij dit streepje nu het getal 12 zoals op de klok, dat we kunnen we van hieruit de bal gaan draaien.

We verleggen dan het zwaartepunt van de bal. (fig.3)

Voorbeeld:

Hebben we een bal goed opgezet en afgegooid en loopt hij naar het midden van de baan, dan zetten we het streepje op b.v. vijf of tien minuten voor twaalf en proberen het opnieuw, net zo lang tot we de juiste stand hebben gevonden.

Hetzelfde kunnen we ook doen voor een bal die te veel naar links rolt door het streepje op vijf of tien over twaalf te stellen.

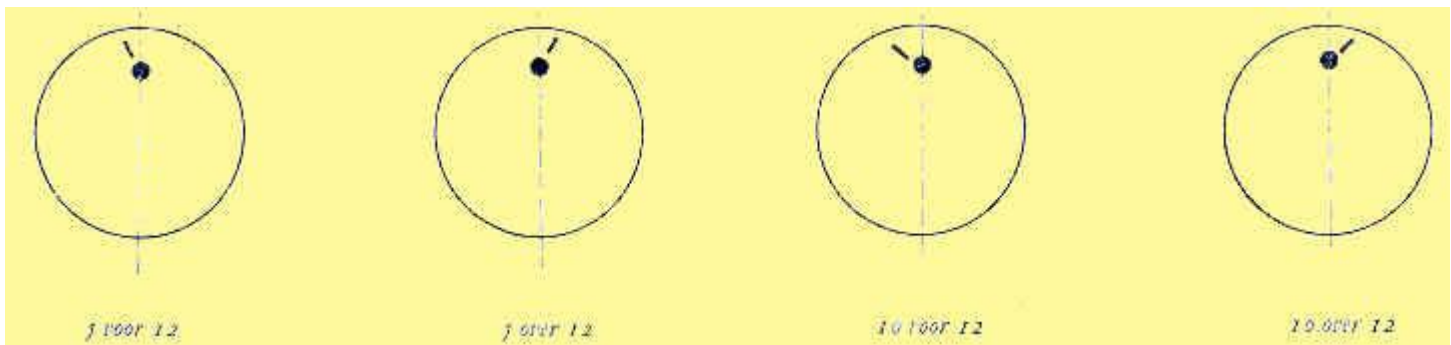
We gaan uit van de stelling dat de bal gewoon rechttuit, dus zonder effect, in de kegels wordt gegooid. Deze wijze van gooien is vooral voor beginners het beste, echter ook de echte doorgewinterde kegelaars gebruiken deze wijze van gooien.

Als we de bal dus op genoemde wijze vasthouden gaan we, voor we moeten beginnen met het richten, hem enkele keren even los van de grond optillen. Dus even voelen of we lekker in de hand hebben.

Doch niet alleen hierom, het is ook om deze hand- en armspieren alvast even te laten wennen aan het werk dat ze zo direct zullen moeten gaan doen.

Bij het optillen van de bal moet u er vooral op letten, dat dit met gestrekte arm plaat heeft.

Men beurt de bal dus al het ware uit de schouder van de grond. Na enige oefeningen valt dit nog wel mee.



Wedstrijd kegelen

Wil je op het persoonlijk vlak of op club-niveau je prestaties verhogen, dan zal er toch iemand moeten zijn, die je tijdens de trainingen zegt wat je goed of fout doet.

Luister niet naar meerdere personen, want iedereen meent dat hij of zij er het beste van afweet.

Het spreekwoord: " **De beste kegelaars staan achter de baan** ", spreekt boekdelen.

Als je maar de juiste aanwijzingen krijgt en deze ook probeert uit te voeren, dan laat het resultaat ook niet lang op zich wachten.

Leidinggevende persoon. (coach)

Deze persoon regelt alles, zoals de melding bij de wedstrijdleiding en de volgorde van de kegelaars bij het werpen. De anderen kunnen zich dan volledig concentreren op de wedstrijd.

Het is noodzakelijk, dat deze dame/heer (coach) de techniek van het kegelen zelf volledig meester is.

Het is in de praktijk al veelvuldig bewezen, dat het ontbreken van leiding bij een wedstrijd matige resultaten oplevert.

Persoonlijke instelling

Het kan niet genoeg benadrukt worden, dat de persoonlijke instelling en de concentratie de factoren zijn die het succes of falen bepalen.

Begin rustig aan een wedstrijd en blijf dat ook tijdens de hele wedstrijd. Probeer niets te forceren, dat beïnvloedt het resultaat alleen maar in negatieve zin.



Als men bij een slecht geworpen baan, het kan opbrengen de schuld eerst bij zichzelf te zoeken en niet bij een ander, dan is de instelling goed.

Dat bij het wedstrijdkegelen het in bedwang houden van zenuwen een voorname rol speelt, staat als een paal boven water vast. Spanningen en wedstrijd-zenuwen horen er nu eenmaal bij. Belangrijk is dat men ontspannen naar een wedstrijd toeleeft.

Het is natuurlijk fout als men deze probeert te onderdrukken met het tot zich nemen van alcoholische dranken.

De KNKB heeft een doping reglement! (zie elders op de website)

Factoren die tot prestatieverbetering kunnen leiden:

1. Heb je wel een goede kegelbal? (Het juiste gewicht is belangrijk).
2. Ben je in goede conditie?
3. Ben je voldoende geconcentreerd?
4. Bekijk het eerst rustig voor je gaat gooien.
5. Ben je bij de wedstrijden wel vroegtijdig aanwezig?
6. Heb je wel gemakkelijk zittende kleding en schoenen aan?

Veel kegelaars(ers)hebben problemen met overschakelen van een houten baan naar een kunststof baan

Enige aspecten:

1. Van een houten baan is het stuk waar de bal zal worden opgezet meestal stroef.
2. Als de bal in aanraking komt met het hout, heeft hij meteen greep op de baan.
3. Op kunststof banen moet je de bal nog lossere in je hand hebben liggen en bij het opzetten van de bal met veel gevoel te werk gaan.
4. Doordat het opzetstuk van de kunststof baan bijzonder glad is moet je ervoor zorgen, dat de bal bij het aanraking van de baan meteen gaat rollen, dan zal het meegegeven effect ook de juiste uitwerking hebben.
5. Het te stevig vasthouden van de bal en het te hard gooien, heeft op de kunststof baan een heel andere uitwerking. (de bal schuift de eerste meters over de baan en gaat dan pas rollen)