

## Nr. 18 Weitere Tips und Tricks

### Welchen Sinn machen viele Vorschwinger?

Die Top-Spieler machen fast generell viele Vorschwinger, oft 10 und mehr. Bei der Mittelklasse reduziert sich das im allgemeinen auf drei bis vier.

Eigentlich sollte man meinen, wenn das Gefühl für den richtigen Zeitpunkt gekommen sei, sollte man auch abstoßen. Was sollen dann weitere V. noch bringen?

Der Grund könnte in Folgendem liegen.

Wenn man ängstlich auf den einen, einzig richtigen Moment wartet, um ihn nur ja nicht zu verpassen und dann auch starten zu müssen, befindet man sich unter ungesunder Anspannung. Man glaubt nicht daran, diesen Erlebnis-Punkt auch noch ein zweites oder gar drittes Mal bewirken zu können.

Erhöht man dagegen die Zahl der Vorschwinger und stellt fest, dass man den richtigen Moment mehrmals erleben kann und das positive Gefühl sogar noch verbessern kann, wird man gelassener und hat damit günstigere Voraussetzungen für genaues Zielen und geschmeidigen Stoß. Das Ganze dient dem Spannungs-Abbau.

#### **Nebenbei:**

Man kann sich nicht während der gesamten Dauer aller Vorschwinger stets und ständig voll auf den Auftreffpunkt an Ball 2 konzentrieren, das "fokussiert" zu stark und kostet Energie. Aber was man dabei stets verinnerlichen kann und soll: **Die Geradheit der Stoßlinie** und den **flüssigen Bewegungsablauf**.

### Ungewolltes verfrühtes Abstoßen

Manchmal beobachtet man Spieler, die unter dem Zwang stehen, möglichst schnell abstoßen zu müssen, und die nur einen oder überhaupt keinen Vorschwinger machen.

Dagegen könnte dieser Tip helfen:

*Machen Sie einen deutlich längeren Schnabel.*

Das sollten Sie vor allem dann tun, wenn Sie während der Stoßvorbereitung merken, dass der psychische Druck zu groß wird. Der wegemäßig längere Vorschwinger von der Bockhand bis zum Spielball wirkt entspannend.

Andere helfen sich damit, dass sie bei den Vorschwingern und ebenso beim Abstoß selbst jeweils *"hinten" eine mehr oder weniger deutliche Pause machen*.

### Vernichte die Stoß- und Karambolangst

Vor und im Moment des Abstoßes befindet sich mancher Spieler, vor allem bei Problem-Stößen, in ängstlicher Erwartungshaltung, was wohl dabei heraus kommen wird.

Er wagt gar nicht, bewusst mitzuerleben, wie B 1 und B 2 laufen und reagieren, sondern stößt sozusagen mit eingebautem Blackout. Unbewußte "Korrekturen", um noch irgendwie etwas zu retten, schleichen sich ein.

Das gehört alles auf den Müll!

Triff deine Entscheidung, und tu dann genau das und nichts anderes, als was du dir vorgenommen hast.

Die "Verantwortung" mußt du sozusagen vorher an der Garderobe abgeben.

Mangelt es dir ganz generell an Mut und Siegeswillen, brauchst du möglicherweise sportpsychologische Hilfe.

### Ein Ratschlag

Rechne generell nicht damit, dass der Gegner dir etwas Gutes hinterlässt, ebenso wenig damit, dass Du in deiner eigenen Serie als nächstes einen Sitzler haben wirst (es sei denn du konntest auf Position spielen). Dann kannst Du auch nicht enttäuscht werden.

Man soll aber auch nicht ängstlich darauf warten, welche "höchstwahrscheinlich doch wieder nur schlechte Stellung" herauskommen wird – **neutral bleiben!**

Gehen Sie immer mit der Einstellung an den Tisch:

**"Jeder Ball ist machbar!"**

Es wird alles so gefressen, wie es kommt.

Wenn was Günstiges da liegen bleibt:

Erfreulich – und mach das Beste draus!

Wenn nicht (klassisches Abwehrdessin oder ungünstige Winkel, also eine "Krücke", Kontergefahren, B 3 press an der Bande oder frei auf dem Tisch liegend):

**Business as usual** – Du hast ja auch nicht mehr erwartet.

Vergleiche die Einstellung des Golfers Langer:

"Wenn mein Gegner einen mittelschweren Putt vor sich hat, rechne ich damit, dass er den locht; dann brauche ich nicht enttäuscht zu sein, wenn das eintritt sondern ich kann mich freuen, wenn er verschiebt."

Vergleiche die chinesische Beschwörungsformel:

"Es wird ein Mädchen, es wird ein Mädchen" – in der Hoffnung, dass es ein Junge wird.

**Merke:** Das eigentlich doch immer zu empfehlende positive Denken würde hier nichts nützen, da man in diesem Fall ja selbst keinen Einfluss auf das hat, was passiert.

### Ein Versuch

**Lange Rundbälle** (ohne erforderliche Sonderwirkungen), bei denen zwischen dem Spielball und dem Anspielball eine große Distanz besteht, lassen sich – zum Zwecke des genaueren Zielens – auch gut, à la Snooker, über den **Daumenbock** spielen. Man sieht den Verlauf der Queuespitze besser.

Und für solche Dessins einmal mehr zur Erinnerung:

**Zärtlich stoßen** und in die Bälle "hineinhorchen" –

Ganz ruhig und lang zu Ball 2 vorstoßen –

Den Lauf des Spielballs miterleben –

Zum Schluss das Queue einfach nur aus der Hand gleiten lassen (um alle Arten von unerwünschten Sondereffekten auszuschalten).

### Betr. Zielen auf lange Distanz

**Standardmethode:**

**Lang nachfahren**, um psychisch möglichst lange die "Kontrolle" über den Spielball zu behalten und außerdem sozusagen den Abstand zu B 2 zu verkürzen:

Wenn sich B 1 nach dem langen Followthrough endlich von der Queuespitze trennt, ist diese wesentlich näher an B 2 als beim Start.

Beim Stoß selbst im wesentlichen darum bemüht sein,

**die gerade Queue-Linie zu stoßen** und nicht zu intensiv verinnerlichen wollen, auf welchen haargenauen Punkt an B 2 sie zeigt. Letzteres könnte ein zu starkes, verkramptes "Fokussieren" bewirken.

**Liste:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40  
41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56