

Inhalt

5	Leistungsbestimmende Faktoren bei Darts	33
5.1	Der Stand	35
5.2	Der Wurf	38
5.2.1	Die Stabilität der Schulter	40
5.2.2	Die Stabilität des Oberarmes	41
5.2.3	Die seitliche Beschleunigung der Wurfbewegung	42
5.2.4	Das Bewegungsausmaß der Streckbewegung	42
5.2.5	Die Konstanz der Wurfstärke	44
5.3	Methodik der Dartwurfanalyse	47
5.3.1	Der 5D-Darts-Screen	47
5.3.2	Der 5D+-Darts-Screen	48
5.3.3	Der 7D-Darts-Screen	49
5.4	Der 5D+-Darts-Screen bei Jugendspielern und Frauen	50
5.5	Weitere leistungsbestimmende Parameter beim Wurf	51
5.5.1	Das ruhige Auge – „Quiet Eye“	51
5.5.2	Der Wurfrythmus	53
5.5.3	Die Bewegung des Handgelenks	54
5.5.4	Die Kopfposition	54
5.6	Nicht leistungsbestimmende bzw. individuelle Parameter des Wurfs	55
5.6.1	Das Loslassen des Pfeiles – „Release“	55
5.6.2	Das komplette Strecken des Armes	56
5.6.3	Die Wurfstärke	57
5.6.4	Seite des dominanten Auges	58
5.6.5	Die horizontale Beschleunigung des Körperschwerpunkts	58
5.6.6	Der Griff (Grip)	58
6	Praxisteil Technik	61
6.1	Exkurs Koordinatives Training	61
6.1.1	Steuerung der Informationsanforderungen	65
6.1.2	Training der relevanten Druckbedingungen	67
6.1.3	Fähigkeitsorientiertes koordinatives Training	68
6.2	Praktische Tipps: Bewegungslernen Anfänger	70
6.3	Praktische Tipps: Bewegungslernen Könner	71
6.4	Übungen zur Verbesserung der Wurftechnik	72
6.4.1	Wurf mit offenen und geschlossenen Augen	73
6.4.2	Stabilität der Schulter	73
6.4.3	Stabilität des Oberarmes – Korridor	74

6.4.4	Stabilität des Oberarmes – Visualisierungsübung	74
6.4.5	Bewegungsausmaß Startpunkt berühren	74
6.4.6	Bewegungsausmaß Schlag auf Ziel	76
6.4.7	Visualisierung langes Bewegungsausmaß	76
6.4.8	Wurfkonstanz Ampel	76
6.4.9	Wurfkonstanz Trichter/Trapezförmiges Ziel	76
6.4.10	Wurfkonstanz Variation der Flugbahn	77
6.4.11	Seitliche Abweichung Ampel/Balken	77
6.4.12	Seitliche Abweichung „Laser“	79
6.4.13	Seitliche Beschleunigung mit Korridor oder Nähe zur Wand	79
6.4.14	Standübung Ampel (Software)	80
6.4.15	Standübung Personenwaage	81
6.4.16	Standübung – Visualisierung der Gewichtsverteilung	81
6.4.17	Standübung Bild des Haltens/Baumes	81
6.4.18	Standübung mit vorheriger Drehung	82
6.4.19	Standübung mit Gegenstand auf dem Kopf	82
6.4.20	Standübung stabilisierendes Bein	84
6.4.21	Standübung Stabilisationstrainer	84
6.4.22	Übungsmöglichkeiten für das Quiet Eye	84
6.4.23	Schulung des Wurfrythmus	86
6.4.24	Visualisierung der Handgelenksbewegung	87
6.4.25	Anpassung der Kopfposition	87
6.5	Ausgleichsübungen – Moderates Krafttraining	88
6.5.1	Standbeintraining	89
6.5.2	Rumpfausgleichstraining	94
6.5.3	Schulterübungen	97
6.5.4	Handgelenks- und Fingerübungen	106
6.6	Dehnen beim Darts	107
7	Darts als Mental sport	113
7.1	Mentales Training im Dartsport	114
7.2	Dartitis	116
7.3	Praxisteil Mentaltraining	118
7.3.1	Positives Besetzen des Wurfs und des Spiels	119
7.3.2	Mentaltraining und Wurftechnik – Mentales Techniktraining	119
7.3.3	Bildhaftes Vorstellen mit Musik	121
8	Spielrelevante Trainingsvariationen für 501 D.O.	122
8.1	Scoring	122
8.1.1	Übungen für das enge Gruppieren	123

8.1.2	Präziser erster Dart	123
8.1.3	Korrektur des ersten Darts	123
8.1.4	Präzision auf die „großen“ Triplefelder	124
8.1.5	Präzision auf das Bullseye	124
8.2	Übergang	124
8.2.1	Stabilität auf die großen Triplefelder	125
8.2.2	Wechsel zwischen den großen Triplefeldern	125
8.2.3	Sicheres Stellen eines möglichen Finishs	125
8.2.4	Lernen der entsprechenden Zahlen	126
8.3	Checking	126
8.3.1	Erlernen der erfolgsversprechenden Finishwege	126
8.3.2	Training der einzelnen Finishwege	128
8.3.3	Sicherheit auf die Triplefelder (16 bis 7)	128
8.3.4	Sicherheit auf möglichst alle Doppelfelder	128
8.3.5	Heranarbeiten an das Doppelfeld – Setzen eines Markers	128
8.4	Zehn Trainingsspiele und ihre Schwerpunkte	129
9	Fallbeispiel	131
1	Konkrete Beispiele für koordinatives Training und Darts	133
10.1	Systematisches Training eines leistungsbestimmenden Parameters	133
10.2	Systematisches Training spielrelevanter Aspekte	134
10.3	Systematisches Training eines Trainingsspiels als Wettkampf vorbereitung	135
11	Eine zusätzliche Perspektive	137
12	Anhang	139
12.1	Empfehlenswerte Links zum Thema Darts	139
12.2	Literatur	139