

## Snookertechnik: Backswing oder back swing – Teil 1

Ich wurde gebeten, eine Analyse über die Länge der letzten Ausholbewegung eines Spielers zu erstellen.

Es ging in der Anfrage primär um die sinnvolle Länge der Ausholbewegung oder einen allgemeingültigen Standard. Ich habe in meinem Archiv mal gesucht, einige alte Auswertungen gefunden und diese hier versucht zu aktualisieren. Nachfolgend wird die Frage nach dem Backswing in der Hauptsache angesprochen, wobei man aber alle Faktoren der Technik zum besseren Verständnis einbeziehen muss.

Man muss immer die autodidaktische Technik eines Hobbyspielers von der professionellen Technik trennen. Die Weltklasse hat eine konstante und wirksame Grundlagentechnik auf hohem Niveau.

### Ziel der Grundlagentechnik:

**Die Grundlagentechnik dient dazu, den Spielball bewusst im richtigen Moment (bewusstes Stoßen) in die richtige Richtung (Ziel- und Richtungsgenauigkeit) mit einer gewünschten Geschwindigkeit spielen zu können.**

### **Richtiger Moment:**

Aufgrund der geringen Kontaktzeit zwischen Tip und Spielball ist es natürlich wichtig, in der Tiefe die Dynamik auch mit dem Cue/Tip genauestens auf den Spielball (Spielballkante) zu übertragen. (Vergleiche mit Schützen und dem Abzug/Trigger)

### **Richtige Richtung:**

Ein anvisiertes Ziel (z.B. Geisterball oder Vorbande) nach visuellen Erfahrungsvorgaben treffen zu können. (Vergleiche mit Schützen und deren Zielerfassung)

### **Richtige Geschwindigkeit:**

Die erforderliche Energie des Spielballs bestimmt sich durch zu absolvierende Strecken zum Objektball, der gewünschten Aktion des Spielballs am Objektball (Zug, Stop, Nachlauf, Ablaufwinkel) und/oder von ihm Weg in die Position (Safe oder Ablage). Diese Energie muss die Muskulatur des Sportlers über das Cue dem Spielball mitgeben. Auch hier können feinste Justierungen einen immensen Unterschied machen.

### **Zwischenfazit:**

Ein anvisiertes Ziel zu treffen und mit Hilfe von Stoßenergie und Rotationwirkung den Spielball an eine Folgeposition zu platzieren. Wie es eben bei der Weltklasse sehr häufig zu sehen ist.

### **Faktoren der Grundlagentechnik / Cueaction:**

- Stoßgeradheit (auf das Thema gehe ich in Teil 2 zu einem späteren Zeitpunkt ein)
- Schwungbewegung (hierum geht es heute in erster Linie)
- Treffpunkt Spielball (auf das Thema gehe ich in Teil 3 zu einem späteren Zeitpunkt ein)

**Fragestellung der Betrachtung:**

Gibt es eine definierbare Länge der letzten Ausholbewegung vor der Schwung-/Treffbewegung nach vorn, um den Spielball optimaler zu treffen? Dazu macht es Sinn, die Weltelite und bekannte gute Techniker zu betrachten. Die Schwungbewegung zum Spielball dient in erster Linie der Stoßenergie. Treffhöhe und Stoßgeradheit bleiben erst einmal außen vor.

**Zunächst gibt es wichtige Aspekte und Fragen, die man berücksichtigen muss:**

1. Durch welchen Muskel wird der Backswing durchgeführt?
2. Durch welchen Muskel wird die finale Schwungbewegung nach vorn durchgeführt?
3. Ist der Rückschwung bei langsamen und schnellen Stößen unterschiedlich?
4. Zu welcher Generation gehören die betrachteten Spieler?
5. Welches Fazit lässt die Betrachtung zu?

Hierzu ist es sinnvoll statistisch einige der Topspieler der Welt auszuwerten. Dabei müssen folgende Einflussfaktoren berücksichtigt werden:

- Topmaterial (Tisch, Tuch, Ball)
- Erfahrung und Qualität der Spieler
- Erforderliche Stoßwirkung

**Ergebnis der Auswertung von guten Technikern:**

Der finale Backswing hat ca. die Länge des Abstands des Auflagepunktes des Cues in der Bockhand (Knöchel Zeigefinger/Daumen). Dies ist vor allem bei Wirkungsstößen zu sehen (Stop/Zug/Nachlauf). Gerollte Bälle und dynamikarme Bälle werden oft mit verkürztem Backswing gespielt. Wir fokussieren uns aber auf den Wirkungsstoß, da dieser ja viel häufiger vorkommt. Wirkungsstöße werden angewandt, da man dadurch den Spielball vom Objektball dirigieren kann.



Am Beispiel von Neil Robertson – einem der besten Techniker bei dynamischen Stößen – kann man die rückwärtige finale Ausholbewegung (Backswing) sehr gut erkennen.

Der Backswing definiert sich nur über die Länge. Die Geschwindigkeit der Schwunghandbewegung nach hinten ist „langsam“ um die Muskulatur nicht zu irritieren. Vermeidet hektische Ausholbewegungen und zieht ruhig auf.

Eine ruhige Ausholbewegung ist bedeutend für die sehr wichtige folgende finale Vorschwungbewegung (Hit). Gerade auf dieses Thema geht ein guter Trainer mit einer Videoanalyse ein.



Der Altmeister der Supertechniker ist ein wahrer Ökonom. Mit geringstmöglichem Aufwand manipuliert er den Spielball.

Auch seine Ausholbewegung bei Wirkungsstößen hat die beschriebene Länge. Wichtig ist auch die in bewegten Bildern sehr gut sichtbare Pause am Ende der letzten Rückschwungbewegung von Stephen Hendry. Diese Bewegungspause am Backswingende sorgt für eine sehr präzise Einleitung der Vorschwungbewegung.

Tip:

**Pause** (vorn am Spielball) nach Pendelbewegung schließt Zielvorbereitung ab.

**Pause** am Ende des Backswings zur Fokussierung und Trennung von Trizeps-Bewegung (Armstrecker) für den Rückschwung und Aktivierung der Vorschwungmuskulatur (Bizeps und Unterarmdreher für Handgelenksvorschwung).

### Videoanalyse

Die Aufzeichnung der Bewegungsmotorik von Anfängern ist fundamental wichtig. Mit dem Handy reicht es zunächst aus. Ich persönlich habe seitliche Aufnahmen diverser Profis und Nachwuchstalente in meiner Mediathek. Dagegen stelle ich im direkten Vergleich die Bewegung von Teilnehmern in Trainings.

Der Sportler hat dadurch seine Bewegung „unverfälscht“ und „ehrlich“ vor Augen und kann dies gegen seine eigene subjektive Wahrnehmung stellen. Spieler nehmen in über 90% aller Fälle ihre eigene Technik falsch wahr und suchen daher Fehler wo keine sind.

In knapp 60 Minuten kann man die Technik von Sportlern jeder Spielstärke bewusst mit dem Sportler analysieren und Verbesserungen erarbeiten.

„Wer reinschiesst hat immer recht. Aber basiert ein guter Stoß auch auf guter Technik oder ist es ein Zufallsprodukt?.



Hier ein Bewegungsbeispiel des israelischen Topspielers, Shachar Ryberg, der auf dem Weg in den Profizirkus ist. Er wird von dem EBSA-Headcoach, PJ Nolan trainiert.

Auffällig ist sein langer Bockabstand zum Spielball. Daher sieht es so aus, als ob er nicht so weit ausholt wie z.B. Robertson. Dies täuscht allerdings und ist – wie ich durch Nachmessen feststellen konnte – fast identisch.

Gute Spieler haben eine sehr gute Wahrnehmung, ob ein Stoß technisch gut war. Dies messen diese Spieler nicht an dem Erfolg (Ball gelocht, Position stimmt), sondern durch ihre Bewegungserfahrungen, die sie in den unzähligen Stunden am Trainingstisch in ihrem Snookerleben gesammelt haben.

Diese Fähigkeit zu erlangen sollte das Ziel jedes Snookersportlers sein. Dies bedarf eines hohen Maßes an Disziplin, denn die eigene Komfortzone (Eigentechnik des Sportlers) will immer wieder die Oberhand gewinnen.

Daher ist die Grundlagentechnik als Choreografie zu verstehen, die gute Spieler auszeichnet. Oberflächlich schauen sie alle unterschiedlich aus, aber bei genauer Betrachtung tun sie doch alle das eine: den Spielball perfekt treffen.

### Zusammenfassung:

- Backswing allein zu betrachten ist schwierig
- Länge des Backswing bei Wirkungsstößen endet mit dem Tip mindestens auf den Fingern der Bockhand
- Die eigene Wahrnehmung ist oft verfälscht und muss mit dem Trainer besprochen werden
- Jeder kann seine Grundlagentechnik mit Training auf einen funktionierenden Standard bringen.

