

## Erstes Ziel: EIN GERADER STOß Frage: Wie erreiche ich das ?

!! es ist sehr wichtig einen Geraden Stoß zu haben, den man braucht zum Billard spielen und bei dieser Übung richtet sich der Körper GANZ von alleine nach Deinem Queue aus !!

1. Als erstes stellst Du dich mit dem Rücken zum Billardtisch, zuvor legst Du dir eine Kugel im abstand von 5 cm an die kurze Bande.
2. Dann legst Du dir das Queue mal kurz auf Deinen ausgestreckten Zeigefinger und schiebst das Queue so lange hin und her bis er nicht mehr nach vorn oder nach hinten kippt, um rauszufinden wo sich der Schwerpunkt Deines Queue befindet. (das müsste in etwa 5-10 cm vor dem Griffband sein je nach Queue)
3. Wenn Du diesen Punkt gefunden hast umschließt Du das Queue, genau an dieser Stelle, mit dem Daumen und dem Zeigefinger Deiner Spielhand ganz Locker ( so das Du auf jeden Fall noch durchschauen kannst)
4. Jetzt lässt Du Deine Arme ganz locker runterhängen (immer noch mit dem Rücken zum Tisch) und beobachtest in welche Richtung dein Queue zeigt !! (im Zweiten Blatt erklär ich Dir warum dieser ganze Hick Hack) Vergleiche Dein Handgelenk Deiner Spielhand, mit dem Queue, und mit dem ohne. Sie müssen beide die selbe Haltung haben. Um richtig locker zu sein ist es ratsam am Anfang so mit dem Queue einmal langsam um den Tisch zu gehen.
5. Nun musst Du dich genau so (mit dem Lockeren Queue) vor die Kugel stellen (ungefähr mit 1m Abstand vom Tisch) und Dich Langsam mit dem ganzen Körper, (**mit den Füßen, !nicht nur den Oberkörper oder die Spielhand**) drehen, bis das Queue in die Richtung zeigt in die, Du die Kugel Spielen willst.
6. Jetzt Tippelst du mit den Füßen (in dieser Haltung) auf die Kugel zu, bis das Leder über der Kugel ist. DARAUF ACHTEN; DAS QUEUE muss weiterhin LOCKER, mit zwei Finger, GEHALTEN werden
7. Jetzt Beugst Du dich nach unten (wie Du normalerweise auch spielst) und versuchst die Kugel mit einem Arm zu versenken. Dabei nur den Unterarm bewegen, den Oberarm Still halten.

Mache das Jeden Tag eine Stunde lang und das zwei Wochen.

Ist zwar total langweilig, aber bei dieser Übung schleichen sich sehr wenig Fehler in Deinen Stoß und das ist sehr Wichtig für später.

## Biomechanik des Menschen

Wenn man sich den Menschlichen Körper ansieht im stehen, so hat jeder Mensch unterschiedliche NATÜRLICHE Haltungen.

Auf das Billardspielen bezogen, heißt das, stellt sich ein Mensch mit locker Hängenden Armen aufrecht hin und man beobachtet nun seine Hände, so kann man sehen, das die Handrücken bei jedem in eine Unterschiedliche Richtung zeigen.

Für den, sehr wichtigen Geraden Stoß, ist es zwingend erforderlich so wenig wie möglich dieser Natürlichen Haltung zu verändern.

Nun wenn jetzt da Queue in die so locker hängende Hand hineingelegt wird, zeigt es in eine ganz bestimmte Richtung.

Jetzt versucht der Spieler bei der vorher erklärten Übung, **diese Richtung des Queues bei zu behalten**, damit beim spielen die natürliche Haltung nicht verändert wird.