

Die Spieltechnik

Hier wollen wir einige Tipps geben, die Euch dabei helfen sollen, gleich vom Beginn Eurer Bowlingkarriere an Fehler zu vermeiden, die Ihr dann mühsam wieder „abtrainieren“ müsst. Oder auch, um bereits eingelernte Fehler wieder „zu verlernen“ ...

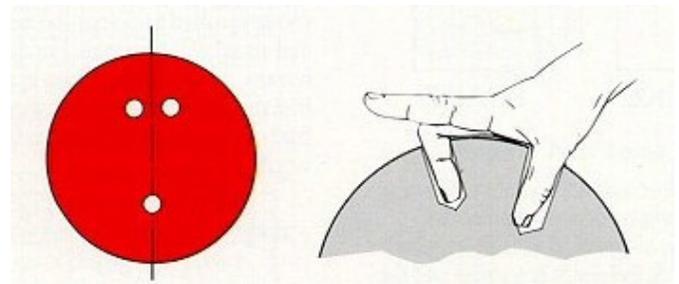
Sobald man das Bowlingcenter betritt, sucht man den Counter auf, lässt sich eine Bahn zuteilen und leiht sich Schuhe aus, da nur mit speziellen Bowlingschuhen gespielt werden darf. Sobald dies erledigt ist, beginnt das eigentliche Abenteuer.

Beginnen wir mit dem ersten Schritt > **Die Ballwahl**

Viele Bowlingspieler machen bereits bei der Ballwahl den größten Fehler und verwenden einen Ball, dessen Gewicht nicht passt. Das Ballgewicht ist in Pfund in die Hauskugeln eingraviert. Zumeist junge Männer glauben, dass Bowling eine Kraftsportart ist und daher ein Mann mit dem schwersten Ball, einem 16-Pfänder, spielen muss. Vollkommener Unsinn, ich selbst bin knapp 1,90 groß und eher villschlank, an körperliche Arbeit gewöhnt und spiele trotzdem mit 15er-Kugeln und das nicht ganz ohne Erfolg. Außerdem ist Bowling eine Koordinations- und Konzentrationssportart. Kraft spielt nur in Form der Ausdauer eine Rolle und das fiele dann unter Kondition. Mädchen jedweden Alters wiederum wählen oft zu leichte Kugeln, da sie meinen, für die „schweren“ nicht genügend Kraft zu haben. Eine gute Faustregel zur Feststellung des richtigen Ballgewichtes ist es, den Ball mit beiden Händen links und rechts zu nehmen und mit ausgestreckten Armen 10 Sekunden lang in Schulterhöhe zu halten. Wird es zur Qual, ist der Ball zu schwer, ist keine Anstrengung spürbar, ist er zu leicht. Erst wenn man das Gefühl hat, sich ein wenig anstrengen zu müssen, ist das optimale Ballgewicht gefunden. Vorausgesetzt es sprechen keine körperlichen Hindernisse wie z. B. Verletzungen des Spielarmes oder am Bewegungsapparat dagegen, in diesen und ähnlichen Fällen sollte das Ballgewicht reduziert werden.

Nun zur Bohrung – die Hauskugeln werden bereits beim Hersteller mit einer Konventional-Bohrung versehen. Bei dieser Art der Bohrung werden die ersten beiden Glieder von Mittel- und Ringfinger und der Daumen komplett in den Ball gesteckt. Der Abstand des Daumenloches zu den Fingerlöchern sollte möglichst genauso groß sein, wie der Abstand zwischen dem Daumen und dem ersten Gelenk des jeweiligen Fingers.

Die Bohrungen sollten möglichst genau passen, zu große Löcher führen zu verkramptem Halten des Balles, dem sogenannten Klammern. Klingt jetzt vielleicht etwas verwirrend, ist aber im Grund ganz einfach....



Leider ist es kaum möglich, für jede Hand einen möglichst gut passenden Hausball zu finden, dafür gibt es zu viele Kombinationsmöglichkeiten - Durchmesser der Löcher, Abstand zueinander und das Gewicht ergeben eine Vielzahl an Möglichkeiten. Daher würde ich auch dem ambitionierten Hobbybowler empfehlen, sich ein Anfängerset zuzulegen, sobald er die Liebe zu diesem Sport entdeckt hat und in Erwägung zieht, öfter eine Bowlinghalle zu besuchen. Dabei sollte ein möglichst einfacher Ball gewählt werden, denn man hat nichts davon, wenn man vom Start weg einen Ball besitzt, der zwar einen wunderschönen riesengroßen Bogen läuft, aber der Ball spielt mit dem Besitzer und nicht umgekehrt, denn man hat keinerlei Kontrolle über den Balllauf. Solange die Bewegung nicht gleichmäßig ausgeführt wird, sollte man sich nicht das Leben mit einem „komplizierten“ Ball schwer machen, das „gerade-in-die-Gasse-spielen“ ist am Anfang schon Aufgabe genug. Wenn Anlauf und Pendel eingeübt sind, kann man diesen Ball weiterverwenden, denn mit einem Ball der einen Haken oder Bogen läuft, ist es schwieriger, z. B. den 10er zu treffen, als mit einem geraden Ball. Jeder Sportbowler nennt so einen Ball (Spareball) sein eigen.

Da nun der richtige Ball gefunden ist, kommen wir zum nächsten – im wahrsten Sinne des Wortes – Schritt > **Der Anlauf**

Grundsätzlich mag ich diese Bezeichnung nicht, denn durch die nicht gerade klug gewählte Übersetzung aus dem Englischen wird der Eindruck erweckt, man müsse dabei laufen. In Wahrheit heißt es APPROACH und wäre mit Annäherung zu übersetzen und gibt auch den wahren Sinn der Anlauffläche wieder.

Der „Standardanlauf“ besteht aus 4 oder 5 Schritten, verbunden mit einer Pendelbewegung des Armes. Ich möchte hier den 4-Schritt-Anlauf für Rechtshänder erklären, denn dabei handelt es sich um den am weitest verbreiteten Anlauf, für Linkshänder muss nur links mit rechts vertauscht werden, bei 5 Schritten wird vor der ersten Kugelbewegung ein „Leerschritt“ gemacht. Mehr als 5 oder weniger als 4 Schritte bieten keine Vorteile.

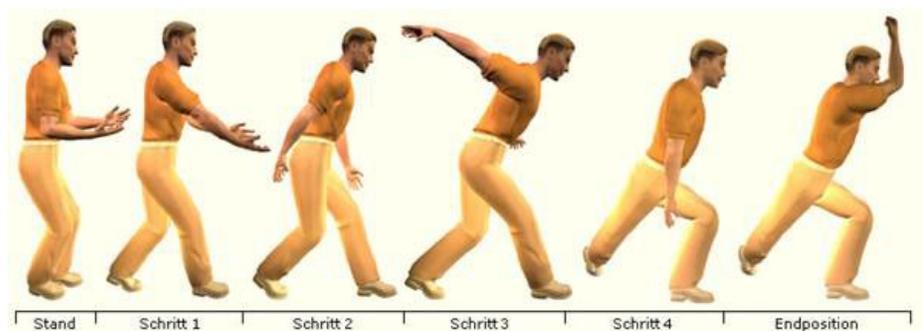
Zuerst sollte der richtige Abstand zur Foulline ermittelt werden. Dies ist jene Linie, welche die Anlauffläche von der eigentlichen Bahn trennt. Sie ist deutlich sichtbar am vorderen Ende der beiden Fehlwurfrinnen eingezeichnet und darf nicht überquert werden. Da die Bahn geölt wird könnte der Spieler darauf ausrutschen und sich verletzen, außerdem würde mit den Schuhen das Öl auf die Anlauffläche gelangen und die Standfestigkeit beim letzten Schritt würde darunter leiden. Um die optimale Anlauflänge zu ermitteln, stellt man sich mit dem Rücken zur Bahn an die Foulline und macht 4 ½ normal große Schritte und diese Entfernung merkt man sich. Zum leichteren Wiederfinden dieses Punktes sind am Anlauf einige Markierungen angebracht, welche aus 5 oder 7 Punkten nebeneinander in 2 oder 3 Reihen bestehen, dies differiert von Halle zu Halle.

Viele Bowlingneulinge beginnen den Anlauf mit dem Betreten der Anlauffläche, sinnvoller wäre, sich auf dem Startpunkt einzurichten. Dabei sollte man mit der Innenkante des linken Schuhs auf einem markanten und daher leicht wiederzufindenden Punkt mittig zur Bahn stehen, den rechten Fuß parallel dazu auf gleicher Höhe, die Knie nicht durchgestreckt sondern leicht gebeugt. Der rechte Arm wird im rechten Winkel angewinkelt und hält den Ball in einer Linie mit der Schulter, der linke Arm unterstützt den rechten, damit die Belastung für die Spielhand reduziert wird. Klingt schon wieder so kompliziert, ist aber durch ein Bild einfach zu erklären.....



Der erste Schritt sollte nicht viel länger sein als $1\frac{1}{2}$ Schuhlängen, gleichzeitig wird die Spielhand mit dem Ball nach vorne unten bewegt. Am Ende dieser Bewegung lässt die linke Hand locker und wird im Laufe der weiteren Bewegung im rechten Winkel vom Körper seitlich weggestreckt, um das Ballgewicht auszugleichen. Beim zweiten Schritt – auch dieser Schritt ist etwas kürzer als normal - beginnt die Pendelbewegung des Balles. Er wird ohne ruckartige oder schnelle Bewegungen nach hinten gezogen. Am Ende des zweiten Schrittes sollte er sich knapp hinter dem Körper befinden. Der dritte Schritt wird in normaler Länge ausgeführt. Am Ende des Schrittes ist der Ball am höchsten Punkt des Pendels angelangt. Der vierte Schritt ist ein Gleitschritt, bei dem der Gleitfuß angewinkelt wird. Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert und man gleitet auf dem Fußballen, mit der Ferse wird die Bewegung verlangsamt. Der Ball bewegt sich nach vorne, nur durch die Schwerkraft und ohne Krafteinwirkung des Spielers. Am tiefsten Punkt dieses Pendels wird der Ball freigegeben, der Daumen verlässt die Bohrung und der Ball wird noch ein kleines Stück durch die Finger „geführt“, der Arm pendelt locker weiter.

Immer diese hochtechnisch klingenden Beschreibungen – auch hier wieder ein Bild zum leichteren Verständnis



Beim letzten Schritt gibt es zwei Möglichkeiten für das rechte Bein – entweder wie auf dem Bild gezeigt nach links hinten wegstrecken oder auf dem letzten Standpunkt belassen und zur Stabilisierung ein wenig gegen die Hüfte drücken. Ich persönlich bevorzuge die zweite Möglichkeit, da ich glaube, dass sie mehr Stabilität an der Foulline bietet, aber hier muss jeder seine persönliche Vorliebe finden. In 12 Jahren, in denen ich mit Freunden die Bowlingschule der Plushalle leitete, habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich die meisten Menschen unwohl fühlen, wenn in diesem Punkt „etwas vorgeschrieben wird“.

Während des ganzen Anlaufes sollten hektische und schnelle Bewegungen vermieden werden, auch die Schrittgeschwindigkeit sollte man auf einem normalen Level halten, ebenso sollten große Kraftanstrengungen vermieden werden.

Da wir uns nun mit einem Ball in der Hand auf den Weg zur Foulline gemacht haben, sollte ein weiterer Punkt besprochen werden > **Das Zielen**

Eigentlich wäre mir die Bezeichnung „Spiellinie“ lieber, aber als Anfänger kann man sich wenig darunter vorstellen.....

Auf der Bowlingbahn sind etwa 4,5 m nach der Foulline Pfeile markiert, diese befinden sich auf dem 5., 10., 15. und 20 Board auf beiden Seiten der Bahn. Boards deshalb, da die Bahnen früher aus Hartholz bestanden, und dieses Aussehen wurde auch bei Bahnen mit Kunststoffplatten beibehalten, auch um die Linienwahl zu

erleichtern. Da die Bahn 39 „Latten“ breit ist, markiert der Pfeil auf dem 20. auch gleichzeitig die Bahnenmitte und ist auf demselben Board wie der mittlere Punkt jeder Punkteihe auf der Anlauffläche. ACHTUNG – es sind immer 7 Pfeile auf der Bahn markiert, manche Anlaufflächen haben aber nur 5 Punkte pro Reihe!

Um die „richtige“ Linie zu finden, gibt es nur eine Methode – Ausprobieren! Als Anhaltspunkt vielleicht folgende Anleitung:

Wenn ich mich (als Rechtshänder) mit der Innenkante des linken Schuhs auf den mittleren Punkt stelle und gerade in Richtung Bahn gehe, müsste - wenn ich auf den 3. Pfeil ziele - ein gerade gespielter Ball die Pins 1 und 3 treffen. Wenn dies nicht der Fall ist, gibt es mehrere Möglichkeiten, warum es nicht so ist:

Ich habe mich unterwegs „verirrt“. Dies ist relativ leicht zu kontrollieren, wenn ich gerade nach vor gehen will, muss ich an der Foullinie mit dem linken Fuß auf demselben Board zum Stehen kommen, auf dem ich mich aufgestellt habe. Abhilfe: Die Aufstellrichtung minimal in die Gegenrichtung korrigieren, bis man gerade nach geht.

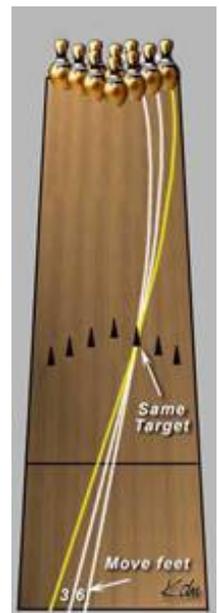
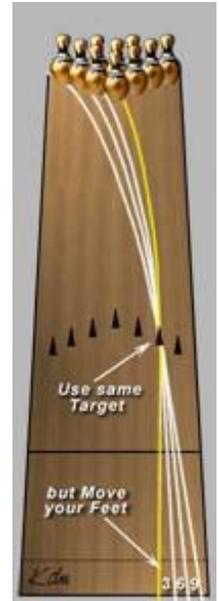
Ich habe den Pfeil nicht getroffen. Wenn ich auf den 3. Pfeil ziele, müsste der Ball 1-2 Boards links davon entlanglaufen, dies liegt an der räumlichen Verschiebung vom Kopf zu Schulter (das mit den 2 Boards gilt immer, nicht nur beim 3. Pfeil). Abhilfe: Kraftaufwand vermeiden, gerade Pendeln, üben.....

Der Ball ist nicht geradeaus gelaufen. Oftmals wird versucht, durch Handdrehungen dem Ball Rotation zu verleihen. Immerhin hat man im Fernsehen oder auch bei dem „Profi“ 5 Bahnen weiter rechts/links gesehen, dass die Bälle rotieren und dadurch einen Bogen oder Haken laufen und die Ergebnisse waren zumindest sehenswert. Sieht auch sehr einfach aus, was man da gesehen hat. Besonders als Anfänger erliegt man gerne dem Trugschluss, man könne dies gleich am Anfang erlernen. Aber ALLE, egal ob Profi aus dem Fernsehen oder Ligaspieler aus der Bowlinghalle nebenan, haben mit einem geraden Wurf angefangen. Egal ob der Ball gerade, mit Bogen oder Haken läuft, ich muss meinen Pfeil treffen. Und wenn ich versuche, Rotation zu erzeugen ohne diese Technik erlernt zu haben, werde ich den Pfeil öfter verfehlen als treffen. Darum unbedingt mit der Hand hinter dem Ball bleiben und Drehbewegungen vermeiden!

Wenn die Punkte 1 – 3 nicht zutreffen und ich trotzdem nicht „in die Gasse treffe“, sollte man sich am Anlauf ein wenig verstellen. Wenn man zu weit nach rechts spielt, 1 oder 2 Boards nach rechts stellen, wenn man zu weit nach links kommt..... und (mehrmals) ausprobieren, wenn’s trotzdem noch nicht passt noch mal nachkorrigieren.

Nun haben wir eine Linie gefunden, über die beim 1. Wurf der Ball „in die Gasse“ gespielt werden kann. Wenn nun ein oder mehrere Pins trotzdem stehen bleiben, weil z. B. der Pfeil nicht getroffen wurde, gibt es für den Sparewurf 2 erwähnenswerte Techniken:

Das 3-6-9-System – bei dieser Sparetechnik wird der Aufstellpunkt verändert. Wenn z. B. die Pins 3 und/oder 9 stehen bleiben, stellt sich der Spieler am Anlauf um 3 Boards nach links und richtet sein Augenmerk auf den selben Pfeil, für Pin 6 stellt er sich um 6 Boards und natürlich nach rechts, wenn auf der linken Seite Pins stehen bleiben. Nebenstehende Grafik verwendet zwar nicht immer den 3. Pfeil und der Ball läuft nicht gerade nach vor, aber unterstützt meine Erläuterungen trotzdem.



Das 2-4-6-System – eine Sparetechnik, die für Anfänger eher nicht zu empfehlen ist, da der Zielpunkt verändert wird. Wenn die Pins 3 und/oder 6 stehen bleiben, wird der Zielpunkt in Höhe der Pfeile um 2 Boards nach rechts verschoben, für den 6er-Pin um 4 Boards ... und natürlich auch nach links, wenn auf der linken Seite Pins stehen bleiben.

Im Laufe der Jahre habe ich einige andere Sparesysteme kennengelernt, die sich Spieler für sich selber ausgedacht haben, aber keines davon hat mich so beeindruckt, dass ich sie jemandem ans Herz legen würde. Entweder haben sie nur bei dieser einen Person funktioniert – oder gar nicht..... :-)

Damit wäre der Anfängerkurs abgeschlossen, sollte jemand Hilfe dabei brauchen, in jedem größeren Bowlingcenter gibt es eine Bowlingschule, z. B. Plusbowling und Brunswick Hernals am Samstag ab 10 Uhr. Für ambitionierte Anfänger (und auch Fortgeschrittene) die es professioneller betreiben wollen, bei unserem betreuten Clubtraining am Mittwoch ab 19.30 Uhr gibt's Hilfestellung/Trainingsunterstützung für unsere Mitglieder durch geprüfte Übungsleiter. Wir helfen auch gerne bei der Materialauswahl und allen sonstigen Bowlingproblemen.

Und nun auf in's nächste Bowlingcenter, ich hoffe, dass meine Tipps euch dabei helfen, höhere Ergebnisse zu erzielen und eure Freunde zu beeindrucken.....

Sollte es jemandem ein Bedürfnis sein – Feedback an

training@strikeandspare.at

Viel Holz wünscht euch

Christoph Rohrmoser und die ganze Truppe von

STRIKE AND SPARE BOWLINGCLUB VIENNA