



# BOWLING

Die wichtigsten Infos zum Bowlingspiel

# ABC



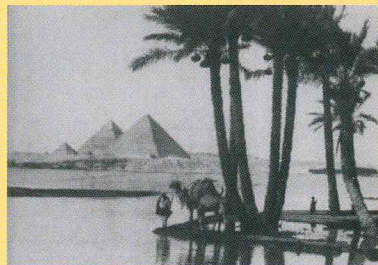
Bundesverband Bowling e.V. Briefstr. 18 42107 Wuppertal  
Tel.: 0202 - 445 99 311 Fax: 0202 - 445 99 309  
info@bowlingverband.de www.bowlingverband.de



BOWLING e.V.

## 3200 vor Christus

Im Jahr 1930 wird das Grab eines Kindes in Ägypten entdeckt und in etwa auf das Jahr 3200 v. Chr. datiert. Im Grab befanden sich mehrere Objekte, die auf eine einfache Form des Bowlingspiels hinweisen.



## 300 vor Christus

Der deutsche Historiker William Pehle behauptet, dass Bowling in Deutschland erstmals um das Jahr 300 v. Chr. vorkommt. Beweise hierfür gibt es aber nicht.



## Um 1100

Bowling startet in England um 1100, es existieren zahlreiche Varianten des Spiels, es gibt keine einheitlichen Regeln.

## 1366

König Edward III. führt Bowling als Spiel bei seinen Kampftruppen ein, um für Ablenkung zu sorgen und ein Sinken der Moral zu vermeiden.



## Um 1800

Auswanderer aus Deutschland, England und Holland bringen Bowling in die USA, damals als 9-Pin-Spiel. Erste Spielorte waren die Gebiete um New York, heute noch als „Bowling Green“ bekannt.

## 1841

Connecticut (USA) verbietet das bisherige Bowling mit 9 Pins wegen Glückspiels. Kurz danach entsteht das bis heute bekannte 10-Pin-Bowling.

## 1895

Der American Bowling Congress wird gegründet, dieser legt ein einheitliches Regelwerk für Bowling fest und veranstaltet Wettbewerbe.

## 1951

AMF kauft das Patent des automatischen Pinsetters von Gottfried Schmidt, Pinboys sind nicht mehr nötig.

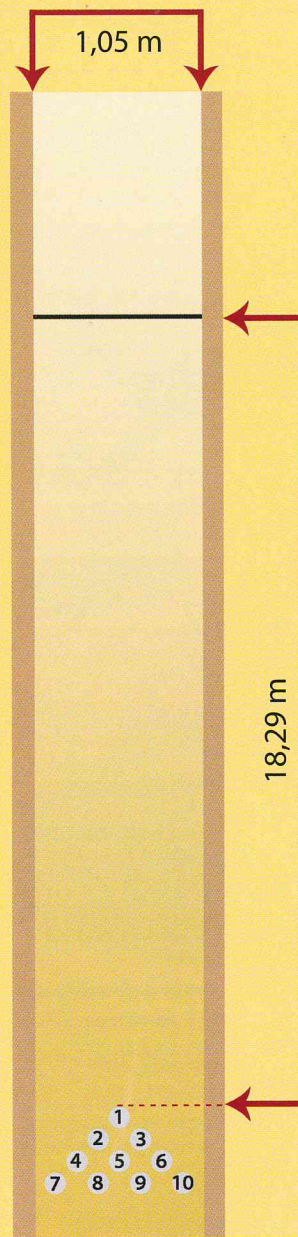
## 1958

Eddie Elias gründet die PBA, zu Beginn mit 33 Gründungsmitgliedern.



Bowling hat sich weltweit verbreitet, inzwischen bowlen rund 95 Millionen Menschen in über 90 Ländern der Erde. Es gibt alle Arten von Meisterschaften, auch bei den Olympischen Spielen ist Bowling vertreten.

## Die Bahn



## Pins und Bälle

Wie bei den Bahnen gibt es auch bei Pins und Bällen exakte Vorgaben zu Größe und Gewicht. Schließlich sollen die Spieler überall in der Welt identische Bedingungen vorfinden.

Diese Maße und Gewichte muss man als Spieler natürlich nicht kennen, Sie können damit aber prima als Vollprofi in Ihrer Gruppe glänzen. :-)



### Pin

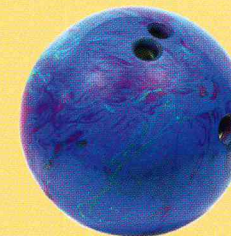
Gewicht:  
zwischen 1,53 und 1,64 kg

Größe:  
38,1 cm

### Ball

Gewicht:  
siehe Auflistung rechts unten

Umfang:  
68,58 cm



### Weitere Daten

Um die Bahnoberfläche vor der hohen Reibung durch die Bälle zu schützen, wird ein dünner Ölfilm auf die Bahn aufgebracht.

Dieser Ölfilm beginnt direkt nach der Foul-Linie und hat eine Länge von 11,58 Metern (38 Fuß).

Es kann also ungesund sein, auf Bowlingbahnen zu treten, denn nach wenigen Zentimetern wartet ein rutschiger Ölfilm auf Sie.

Zusammen mit der glatten Sohle Ihres Bowlingschuhs ist dies eine gefährliche Mischung.

### Bälle und Gewichte

- 6 lb = 2,72 kg
- 7 lb = 3,18 kg
- 8 lb = 3,63 kg
- 9 lb = 4,08 kg
- 10 lb = 4,54 kg
- 11 lb = 4,99 kg
- 12 lb = 5,44 kg
- 13 lb = 5,89 kg
- 14 lb = 6,35 kg
- 15 lb = 6,80 kg
- 16 lb = 7,26 kg



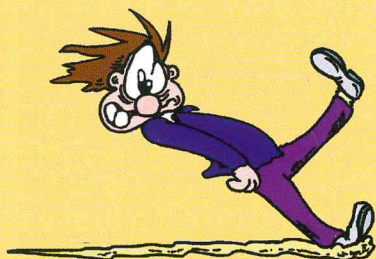
## Bowlingschuhe

Ans Bowlen sollten Sie sich nur mit speziellen Bowlingschuhen wagen, denn diese geben Ihnen Sicherheit und machen gute Würfe erst möglich.

Grund ist die Ledersohle Ihres Leih-Schuhs: Im Vergleich zu Ihren normalen Schuhen werden Ihnen Bowlingschuhe rutschiger vorkommen, Sie finden weniger Halt auf glatten Flächen.

Dies ist so gewollt, damit Sie bei Ihrem Wurf auf der Anlauffläche gleiten können (die Bowling-profis nennen das „sliding“). Nur so gelingt Ihnen eine flüssige Bewegung, einem guten Wurf sind Sie damit einen Schritt näher gekommen.

Bitte versuchen Sie nicht, mit normalen Straßenschuhen zu bowlen. Sie können damit nicht gleiten und riskieren einen Sturz. Ihre „Bremsstreifen“ lassen sich zudem nur schwer entfernen.

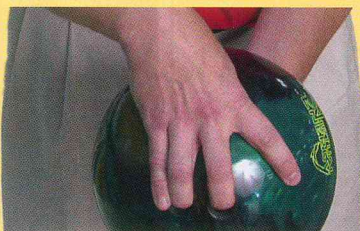


## Bowlingball

An den Bahnen finden Sie eine umfangreiche Auswahl an Bowlingkugeln, beim Bowling werden diese „Bälle“ genannt. Zur besseren Übersicht sind die Bälle farbig, gleiche Farbe = gleiches Gewicht.

Lassen Sie sich von der Auswahl nicht verwirren, den für Sie passenden Ball finden Sie durch Ausprobieren.

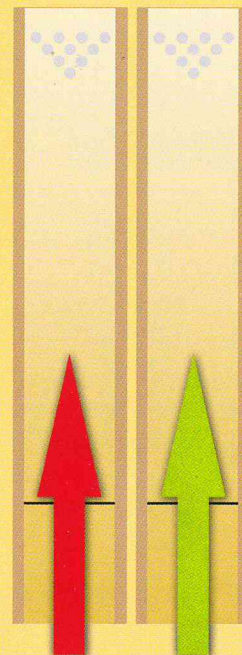
Führen Sie Mittel- und Ringfinger in verschiedene Bälle und probieren Sie, welcher Ball Ihre Finger am besten aufnimmt. Dabei sollten Ihre Finger immer etwas Spiel haben, damit Sie den Ball beim Wurf auch problemlos wieder loslassen können.



Je größer die Zahl auf dem Ball, desto höher das Gewicht (siehe Tabelle auf der vorherigen Seite). Starten Sie also mit niedrigen Zahlen und arbeiten Sie sich dann zu den höheren vor.

Mittelfinger und Ringfinger gehören in die zwei nebeneinander liegenden Bohrungen, das dritte Loch ist für den Daumen da.

Jetzt haben Sie den passenden Ball im Griff.



**Rechts vor Links**  
Der Spieler an der rechten Bahn wirft zuerst.



**Nur mit Bowlingschuhen**  
Alltags-Schuhe haben auf der Bowlingbahn nichts zu suchen.

**Ballablage**  
Greifen Sie bitte nicht in den Ballrücklauf, hier besteht Verletzungsgefahr.

## Einige Grundregeln

### 1. Rechts vor Links

Wie im Straßenverkehr gilt: Der von rechts Kommende hat Vorfahrt. Bitte lassen Sie dem Spieler an der Bahn rechts von Ihnen den Vortritt, wenn er einen Wurf beginnt.

### 2. Vorsicht an der Ballablage

Die Bälle kommen mit Schwung zurück zur Ballablage. Bitte greifen Sie nicht in die Zuführung, hier kommen die Bälle heraus, Sie können vorher nicht erkennen, wann dies passiert. Verletzungsgefahr!

### 3. Nur mit Bowlingschuhen

Sie haben bereits gelernt: Bowlingschuhe haben eine Sohle, die auf die Bowlingbahn abgestimmt ist und gute Würfe erst möglich macht. Mit Alltags-Schuhen funktioniert dies nicht und ist zudem gefährlich: Nur mit Bowlingschuhen bowlen!

### 4. Essen und Trinken

Bitte halten Sie Speisen und Getränke von der Anlaufzone fern. Jede Art von Verschmutzung kann den nächsten Wurf auch für Sie gefährlich werden lassen.

### 5. Spaß haben

Unsere Lieblings-Grundregel  
Feuern Sie Ihre Mitspieler an, honorieren Sie gute Würfe der anderen und lästern Sie nicht ganz so laut, wenn ein Wurf komplett daneben geht.

Kurz gesagt: Haben Sie Spaß am Bowlingspiel, denn dafür wurde dieses Bowlingcenter gebaut.





### Schritt 1

Finden Sie einen entspannten und sicheren Stand. Daumen, Mittelfinger und Ringfinger befinden sich in den Ball-Löchern.

Ihr rechter Fuß steht vorn (bei Linkshändern andersherum). Nehmen Sie den Ball vor Ihre Brust und konzentrieren Sie sich einen Moment auf die folgende Bewegungsfolge.



### Schritt 2

Machen Sie einen Schritt nach vorn und führen Sie den Ball dabei nach unten.



### Schritt 3

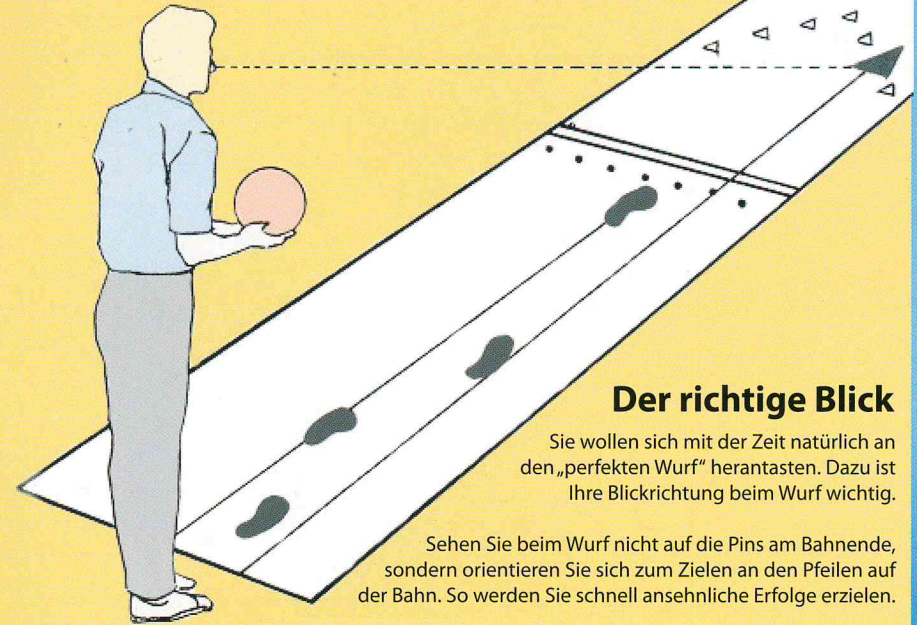
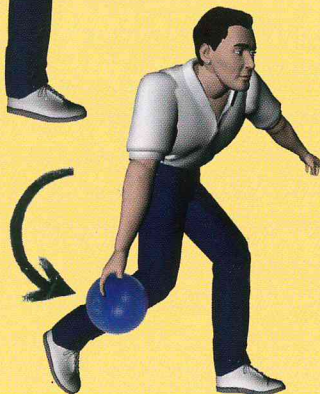
Machen Sie einen weiteren Schritt nach vorn.

Lassen Sie den Bowlingball dabei locker nach hinten durchschwingen, bis Ihr Schwungarm gerade ist und eine waagerechte Linie bildet.

### Schritt 4

Beugen Sie Ihr linkes Knie und gehen Sie damit in eine bodennähere Position. Lassen Sie Ihr rechtes Bein leicht nach innen einknicken.

Führen Sie den Ball am Körper vorbei nach vorn und lassen Sie diesen los. Lösen Sie zuerst den Daumen, dann die Finger aus dem Ball. Nach der Ballabgabe lassen Sie Ihren Arm ausschwingen.



### Der richtige Blick

Sie wollen sich mit der Zeit natürlich an den „perfekten Wurf“ herantasten. Dazu ist Ihre Blickrichtung beim Wurf wichtig.

Sehen Sie beim Wurf nicht auf die Pins am Bahnende, sondern orientieren Sie sich zum Zielen an den Pfeilen auf der Bahn. So werden Sie schnell ansehnliche Erfolge erzielen.

### Zählen der Punkte

X	X	7 /	9 /	9 -							
27	47	66	85	94							

Das Zählen der erzielten Punkte übernehmen heutzutage die Computer an den Bowlingbahnen.

Damit Sie im Spiel stets wissen, wo Sie stehen und wieviele Pins Sie für den Sieg treffen müssen, erklären wir Ihnen hier das Bowling-Punktesystem.

### FOUL

Treten Sie beim Wurf auf die Linie direkt zu Beginn der Bahn, hören Sie einen Warnton oder Klingeln.

Sie haben die Foul-Linie übertreten und damit wird Ihr Wurf nicht gezählt.

Der Bahncomputer trägt diesen Wurf als Foul ein („F“).

### STRIKE

Sie räumen mit Wurf 1 alle Pins ab.

### X

10 Punkte + Pins der nächsten 2 Würfe

### SPARE

Sie räumen mit Wurf 2 alle Pins ab.

### /

10 Punkte + Pins des nächsten Wurfs

### SPLIT

Der 1. (vorderste) Pin ist gefallen, aber zwischen den stehengebliebenen Pins ist eine Lücke, die größer als ein Bowlingball ist.

### O

Keine besondere Punktzählung

### MISS

Sie haben leider keinen Pin getroffen (Fehlwurf).

### -

0 Punkte