

**humboldt**

... bringt es auf den Punkt.

Bowling ist seit vielen Jahren ein beliebter Freizeitsport. In diesem Buch erfahren Sie alles, was rund um das Thema wichtig ist: Von der Ausrüstung über die richtige Technik bis hin zum korrekten Verhalten auf Bowling-Bahnen.

**humboldt**

**humboldt**



Freizeit & Hobby

K A T R I N H Ö F E R

**Die Autorin:** Katrin Höfer ist Sportjournalistin, Buch-Autorin („Das große Kegelbuch“) und sowohl mit dem Bowling als auch mit dem Kegeln bestens vertraut.

**Bowling**

# Bowling

Geschichte & Regeln  
Ausrüstung & Technik  
Mit vielen Tipps & Adressen

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-162-2



9 783869 101620 8,90 EUR (D)

KATRIN HÖFER

Katrin Höfer  
Bowling



Katrin Höfer

# **Bowling**

Geschichte & Regeln

Ausrüstung & Technik

Mit vielen Tipps & Adressen

**humboldt**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-162-2

Die Autorin: Katrin Höfer ist Sportjournalistin, Buch-Autorin (u. a. „Das große Kegelnbuch“) und sowohl mit dem Bowling als auch mit dem Kegeln bestens vertraut.

Autorin und Verlag bedanken sich bei Michael Unger, Deutsche Bowling Union, und Tanya Petty für die Bereitstellung der Fotos im Innenteil des Buches.

2., aktualisierte Auflage

© 2010 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Carolin Plaschke, Köln / Eckhard Schwettmann, Gernsbach  
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Titelfoto: O.V.D./ shutterstock  
Illustrationen im Innenteil: K. Höfer  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Die Geschichte des Bowling</b> .....	9
<b>Einführung in das Bowling</b> .....	20
Allgemeine Einführung .....	20
Die Zählweise .....	26
Offizielle Regeln der Deutschen Bowling Union ....	33
<b>Bevor es losgeht</b> .....	48
10 goldene Regeln des Bowling .....	48
<b>Die Bowlingbahn</b> .....	52
Kleiner Exkurs: Virtuelles Bowling .....	59
<b>Die richtige Ausrüstung</b> .....	62
Der Bowlingball .....	62
Einige Bowlingbälle in der Übersicht .....	70
Die Öleinheit auf der Bahn .....	71
Schuhe, Kleidung, Zubehör .....	72
Der ProShop .....	77
<b>Die richtige Technik</b> .....	78
Umgang mit dem Bowlingball .....	78
Der richtige Anlauf .....	82
Der Wurf .....	86
<b>Das richtige Training</b> .....	91

<b>Die Taktik</b> .....	95
Pinbowling .....	95
Spotbowling .....	96
Linienbowling .....	96
Strike-Bowling .....	97
Der Gassenwinkel .....	99
Sparebowling .....	99
Die Pin-Ablenkung .....	102
Die Splits .....	102
<b>Anhang</b> .....	104
Bowling-Begriffe von A–Z .....	104
Adressen .....	144
Bowlingbahnen in Deutschland .....	144
Bowlingbahnen in Österreich .....	170
Bowlingbahnen in der Schweiz .....	172
Bowlingverbände .....	174
International .....	174
Deutschland .....	174
Landesverbände .....	175
Sonstige Verbände .....	177
Österreich .....	177
Schweizer Bowlingverband .....	178
Internet-Seiten zum Thema Bowling .....	178
Bowling Firmen .....	178
Bezugsadressen/Bowlingshops vor Ort .....	179
<b>Literatur</b> .....	182

# Vorwort

Eigentlich bin ich mit Kegeln aufgewachsen. Schon als Kind nahmen mich meine Eltern mit auf die Bahn, wo ich gemeinsam mit anderen Kindern das richtige Kegeln lernte.

Wir bekamen dort eine „eigene“ Bahn neben den Erwachsenen und genossen es, auch mal gegen die „Großen“ anzutreten. Dabei haben wir einige lustige Spiele gemacht, die ja auch den Erwachsenen Spaß machen (oder umgekehrt?), von denen viele in meinem Buch „Das große Kegelbuch“ beschrieben sind (ISBN 3-89994-195-1).

Schon vor meinem Umzug nach Los Angeles kam ich mit dem Bowling in Kontakt. Ich gestehe, dass ich ziemlich schnell fasziniert war, denn Bowling ist nach meiner Meinung technisch anspruchsvoller und vielseitiger als das Kegeln.

Auch wirkt das ganze Umfeld moderner und ansprechender. Ob Sie aber nun das Kegeln oder das Bowling bevorzugen, ist sicherlich Geschmackssache. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen den Einstieg in das Bowling erleichtern und auch dann Anregungen geben, wenn Sie schon einmal beim Bowling waren. Je mehr Sie über das Bowling wissen, desto mehr Spaß haben Sie mit diesem herrlichen Freizeitsport. Und vielleicht finden Sie ja durch dieses Buch den Weg in einen Verein und nehmen an Wettkämpfen teil?



Bowling ist mittlerweile in Deutschland ein Breitensport, der von vielen als ernsthafter Sport betrieben wird. Dieses Buch wurde für rechtshändige Bowler geschrieben, man möge mir das verzeihen. Aber es genügt völlig, sich alle Anleitungen als Linkshänder spiegelbildlich vorzustellen.

Auch gibt es viele englische Fachbegriffe, die im Anhang erläutert sind. Normalerweise vermeide ich englische Begriffe in der deutschen Sprache, wenn es gleichzeitig auch deutsche Worte gibt und trenne beide Sprachen strikt voneinander.

Leider geht es aber nicht ohne sie (wie in vielen anderen Bereichen ja auch), denn schließlich kommt der Bowling-Sport aus den USA. Im Anhang finde Sie die wichtigsten Bowling-Begriffe in einem kleinen Lexikon von A–Z erläutert.

Grundsätzlich sollten Sie nicht versuchen, alles, was in diesem kleinen Buch steht, gleichzeitig verstehen zu wollen. Versuchen Sie lieber, sich schrittweise mit dem Bowling vertraut zu machen. Sicherlich finden Sie Bowler, die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen werden.

Wichtig ist es, die grundsätzlichen Verhaltensweisen, Übungen und Techniken zu beherrsigen, damit das Bowling Ihnen und Ihren Mitspielern auch richtig Spaß macht!

Katrin Höfer

Im August 2009

# Die Geschichte des Bowling

*Gekegelt wird seit mehr als 5 000 Jahren.*

*Das „moderne Kegeln“ heißt Bowling.*

Die Geschichte des Bowling lässt sich kurz so zusammenfassen:

Die jahrhundertealte europäische (vor allem deutsche) Tradition des Kegeln wurde mit den vielen Auswanderern nach Amerika exportiert, dort kultiviert und nach dem 2. Weltkrieg nach Europa (und übrigens auch Asien) getragen. Vor allem amerikanische Soldaten, sowie auch die amerikanische Kultur insgesamt, brachten das Bowling in alle Welt.

Aber der Reihe nach: Kegeln ist schon seit einigen Tausend Jahren bekannt und zählt zu den ältesten Sportarten: Bei archäologischen Ausgrabungen in Ägypten fand man (angeblich, ich habe das nicht überprüft) Teile eines Kinder-Kegelspieles, die mehr als 5 000 Jahre alt sind. Dabei sahen die Kegel damals den unsrigen heute täuschend ähnlich. Die Kugel bestand aus Stein, andere kleine Steine markierten das Spielfeld. Über die Regeln ist weiter nichts bekannt.

Als Volksspiel wird das Kegeln in Deutschland urkundlich im Jahre 1157 in einer Chronik der Stadt Rothenburg ob der Tauber erstmals erwähnt. Ein junger und offenbar wohlhabender Mann hatte große Summen Geldes beim Kegeln verspielt. Von seinem Onkel wurde er zu folgendem Schwur genötigt: „Zehn Jahre lang kein Spiel, sei es Würfeln oder Kegeln, oder andere Spiele, womit man seinen Mitmenschen Verluste beibringt.“ Der junge Mann versprach weiter, dass er aus der Stadt ausgewiesen und sein gesamtes Vermögen eingezogen werden solle, wenn er den Schwur bräche.

In anderen Gemeinden wurde das Wettkegeln gleich ganz verboten. Wir lernen: Schon vor fast 1000 Jahren war Kegeln ein Wettsport, bei dem es um viel Geld ging.

Das belegen auch andere Quellen der 2. Hälfte des 13. Jahrhunderts, z. B. der in der Nähe von Bamberg beheimatete Magister und Rektor *Hugo von Trimberg*, der sich gegen das Kegeln engagierte. Allerdings betraf dies wohl eine eher kleinere Zahl an notorischen Spielern und Betrügern. Auf Volksfesten behielt das Kegeln seine harmlose Form.

Nicht nur das Volk, sondern auch die Geistlichkeit, die Höfe der vielen Fürstenhäuser und auch die Stadtväter selbst waren dem Kegeln zugetan. In deutschen Klöstern wurde das Kegelspiel sogar mit christlichen Absichten gespielt: Der Kegel versinnbildlichte das Böse. Erste Besitzer eige-

**Abbildung 1**

ner Kegelbahnen waren die Kirchengemeinden. Zur Zeit der Reformation gab es eine Reformationsverordnung von 1529 aus Basel, die sich mit dem Kegeln befasste: An Sonn- und Feiertagen durfte während des Gottesdienstes und vor ein Uhr mittags nicht gekegelt werden.

In einer Augsburger Chronik wird erstmals 1470 das Kegeln erwähnt, 1463 fand in der „Frankfurter Patrizier Gesellschaft Limburg“ ein Kegeln statt, für welches „jedes Mitglied drei silberne Kleinode ausgesetzt hatte“. Aus der Französischen Revolution stammt ein Flugblatt, das einen Offizier und einen Geistlichen beim Spiel mit 15 Kegeln zeigt.

Bilddokumente schufen im 17. Jahrhundert holländische Maler: Von David Teniers dem Älteren (1582–1649) stammt das Bild „Vier Bauern beim Kegelspiel“ (siehe Abbildung 1). Pieter de Hooch (1629–1683) malte sein Kegel-Bild während



© Archiv/VG Wort-Bild

Abbildung 2



© Archiv/VG Wort-Bild

Abbildung 3

seiner Delfter Zeit 1665–1665 (Abbildung 2). Es belegt, dass das Kegeln auch beim Hochadel sehr beliebt war, und dass man bereits vor über 300 Jahren mit 9 Kegeln inklusive einem „König“ (!) gekegelt hat, „Schiffer und Bauern beim Kegelspiel“ heißt ein weiteres historisches Bild, das hier in diesem Buch abgebildet wird. Es wurde von Jan Horemans im 17. Jahrhundert gemalt (Abbildung 3).



**So ging es vor rund 120 Jahren beim Kegeln zu: Damen und Herren gleichberechtigt – aber die Herren notierten die Spielstände.**

1786 schrieb der Berliner Mediziner und Gelehrte Johann Georg Krünitz in seinem 242-bändigen Lexikon erstmals von „13 Regeln für das Kegelspiel“, z. B. dass nicht übergetreten werden darf und die Kugel vor einer bestimmten Markierung aufgesetzt werden muss.

Auch die Dichter Friedrich Schiller und Johann Wolfgang von Goethe waren eifrige Anhänger des Kegeln, die gerne in Weimar dieser Freizeitbeschäftigung nachgingen.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts gab es erste Gründungen von Spielgemeinschaften, die das Kegeln regelmäßig betrieben.

Gleichzeitig entstand im 19. Jahrhundert in Nordamerika das Bowlingspiel. Süddeutsche Einwanderer wollten in den USA nicht auf ihre „Schwäbische Lattenbahn“ verzichten und führten das Spiel dort ein. Allerdings gab es in der Neuen Welt Probleme mit dem Kegeln, da es (wie aus Europa gewohnt) oftmals im Zusammenhang mit hohen Wetteinsätzen betrieben wurde. Das „Spielen auf neun Kegel“ wurde schließlich verboten. Findige Kegler kamen dann aber auf die Idee, durch einen 10. Kegel das Verbot zu umgehen – das Bowling war geboren. So – oder so ähnlich – werden die meisten Geschichten über die Entstehung des Bowlings erzählt. Historisch erforscht und belegt ist es nicht, könnte aber tatsächlich so gewesen sein.

Namentlich ist der deutsche Auswanderer Joe Thum (vormals Johann Thum) bekannt, der bereits 1876 auf zehn statt auf neun „Kegel“ spielte. Am 9. September 1891 wurde in den USA der „American Bowling Congress“ (ABC) gegründet und die Bowlingbahn mit zehn Pins, wie die Kegel im Englischen genannt werden, zur Einheitsbahn (Internationale Bahn/I-Bahn) erklärt.

1926 fand das erste Bowling-Weltmeisterschaftsturnier in Europa (Schweden) statt. In Deutschland wurden im gleichen Jahr die ersten Bowlingbahnen installiert; 1931 wurden die ersten Einzelmeisterschaften ausgetragen. Der Bowlingweltverband „International Bowling Association „(IBA)