

WILLKOMMEN IM ROCK'N BOWL

Wir möchten, dass unsere Gäste Spaß und Erfolg beim Bowling haben. Deshalb soll diese Fibel erklären, wie man Bowling spielt, wie man sich verhalten sollte und wie die Ergebnisse angezeigt werden.

DIE GESCHICHTE DES BOWLING

Ball über die Bahn rollen und Pins umwerfen – so einfach ist Bowling. Deshalb ist es bei Millionen von Menschen seit Tausenden von Jahren so populär.

Geschichtlichen Hinweisen zu Folge wurde Bowling bereits ca. 5000 v. Chr. und laut Historikern in der Römerzeit gespielt.

Um das Jahr 1000 wurde Bowling laut Aufzeichnungen in Deutschland, Italien und England in den verschiedensten Variationen gespielt.

Variante in Deutschland: Aufstellen von 9 hölzernen Schlägern, Kegel genannt (dienten normalerweise zur Selbstverteidigung), die mit Hilfe von groben Holzbällen umgeschmissen wurden.

1895 – Gründung von American Bowling Congress (ABC). Da die Mitgliedschaft nur für Männer möglich war, wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts der Women's International Bowling Congress (WIBC) gegründet.

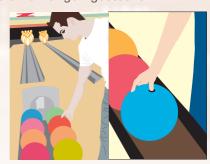
Beide Organisationen unterstützen heute Millionen von Bowlingspielern in der ganzen Welt.

DIE SCHUHE

Straßenschuhe sind auf der Bowlingbahn nicht zugelassen. Bowlingspieler tragen aus Sicherheitsgründen und - um besser gleiten zu können - spezielle Schuhe. Wenn man keine eigenen Bowlingschuhe hat, erhält man Leihschuhe an unserem Counter.

DEN RICHTIGEN BALL AUSSUCHEN

Man sollte darauf achten, dass der Ball nicht zu schwer ist und die Finger bequem hineingesteckt werden können. Die Zahl auf dem Ball gibt das Gewicht in engl. Pfund an. Es werden die beiden mittleren Finger und der Daumen in die Bohrungen gesteckt.



SPIELREGELN

- 1. Ein Spiel besteht aus 10 Durchgängen, die "Frames".
- Am Spielanfang versucht man, alle 10 Pins zu treffen. Wenn man das schafft, ist das Ergebnis ein "Strike" und der nächste Spieler ist an der Reihe.
- Stehen aber nach dem ersten Wurf noch Pins, erfolgt der zweite Wurf.
- Wurden dabei die übrigen Pins getroffen, ist das ein "Spare" und der nächste Spieler ist an der Reihe.
- Wenn nach dem zweiten Wurf aber auch noch Pins stehen, nennt man das einen "offenen Frame".
 Man bekommt das Ergebnis der getroffenen Pins angezeigt und der nächste Spieler beginnt mit seinem Frame.



"Strike": (10 Pins mit dem ersten Wurf getroffen): Auf der Anzeige erscheint ein "x". Das bedeutet, dass die Summe von Pins, die beim nächsten Frame getroffen werden, plus 10, dann dort angezeigt werden.

"Spare": (10 Pins mit zwei Würfen getroffen): Auf der Anzeige erschient ein "/". Das bedeutet, dass die Summe von Pins, die beim ersten Wurf im nächsten Frame getroffen werden, plus 10, dann angezeigt werden.

"Split": Kombination von Pins, die nach dem ersten Wurf stehen bleiben, wobei direkt vor oder zwischen den stehenden Pins bereits einer fehlt und der Pin Nr. 1 (Headpin) ebenfalls umgefallen ist. Dies wird mit einem "O" angezeigt, was aber keine Bedeutung für den nächsten Frame hat.

"Fehler": Wenn nichts getroffen wurde, erscheint auf der Anzeige ein "–".

"Foul": Wenn man einen Wurf ausführt und dabei über die Foullinie (Abwurflinie) tritt, werden die getroffenen Pins nicht gezählt.

KINDER

Kinder können mit etwa 18 Monaten mit Bowling beginnen. Auf Anfrage fahren wir eine Kunststoff-Reling aus, die den Ball auf der Bahn hält, wenn das Kind an der Reihe ist.

EINE SPORTLICHE HERAUSFORDERUNG

Bowling ist eigentlich sehr einfach. Um sich jedoch zu verbessern und ein Meister zu sein, müssen körperliche Techniken und Strategien stets intensiviert werden. Hauptanforderung ist dabei die Genauigkeit. Um einen "Strike" zu erzielen, ist es beinahe immer notwendig, den ersten Pin (Headpin) zu treffen. Rechtshänder zielen dabei knapp rechts neben den ersten Pin zwischen die Pins Nr. 1 und Nr. 3 (die linke Seite für Linkshänder).

Dieser Bereich wird auch "die Gasse" genannt.



DIE AUFSTELLUNG

Für Rechtshänder (Linkshänder andersherum):

- Mit leicht gespreizten Beinen aufstellen, die Zehen zeigen genau nach vorne, den rechten Fuß etwa eine halbe Fußlänge hinter dem linken, das meiste Gewicht auf dem linkem Fuß.
- 2. Die Knie leicht gebeugt und locker.
- 3. Den Ball in Bauchhöhe halten, den rechten Ellbogen auf dem Hüftknochen.
- 4. Handgelenk gerade halten, der Daumen zeigt auf 10 Uhr, die Finger zeigen auf 4 Uhr. Die Finger, die nicht in der Bohrung stecken, pressen den Ball leicht und helfen, das Handgelenk gerade zu halten.
- Eine gerade Linie geht von den Schultern durch die Knie zum vorderen Fuß.
- 6 Der Blick ist nach vorne auf das Ziel gerichtet.

DER BALLWURF

Man fängt mit der richtigen Aufstellung an. Der Ball wird frei aus der Schulter pendeln gelassen, während man vorwärts geht. Wenn sich der Ball über die Foullinie bewegt (und man gleitet), kommt der Daumen aus seiner Bohrung und der Ball rollt von den Fingern.



GUTE BOWLINGMANIEREN

- Nicht das Spiel verzögern, wenn man an der Reihe ist.
- 2. Der Spieler auf der rechten Nachbarbahn hat "Vorfahrt". Sie/ihn zuerst spielen lassen, wenn sie/er sich bereits aufgestellt hat.
- 3. Immer hinter der Foullinie (Abwurflinie) bleiben.
- Besonders zu beachten ist: nur Bowlingschuhe auf dem Anlauf und keine Speisen und Getränke in der Spielzone.



SICHERHEIT

- Den Ball mit beiden Händen aufnehmen und dabei nicht die Finger einklemmen, wenn der nächste Ball aus dem Rücklauf kommt.
- 2. Den Ball erst dann aufnehmen, wenn man an der Reihe ist.
- Die Bowlingschuhe dürfen nicht nass werden (bei Toilettenbesuch etc), um Rutsch- und Verletzungsgefahr zu vermeiden.
- 4. Bitte beim Übertreten der Foullinie darauf achten, dass man nicht ausrutscht hier ist die Bahn sehr glatt!!

Für weitere Fragen ist unser Personal am Counter zuständig und gibt gerne nähere Auskunft.

Jetzt wünschen wir allen viel Spaß beim Bowling, das gesamte Rock'n'Bowl-Team!

