

# BOWLING-AUSRÜSTUNG

## Bowlingschuhe

Der Bowlingschuh ist neben dem Ball der wichtigste Bestandteil der Ausrüstung des Spielers.

Da der letzte Anlaufschritt ein Gleitschritt ist, hat der Schuh eine **Gleitsohle** - aus Leder oder Teflon - und eine Bremsferse aus Gummi.

Einsteigerschuhe kommen heutzutage modernen Sportschuhmodellen optisch sehr nahe und haben eine Standard-Gleitsohle – diese meist auf beiden Schuhen, um diese universell für Links- und Rechtshänder verwendbar zu machen. Die Verleihschuhe im Bowlingcenter entsprechen im Schnitt und der Optik noch den traditionellen Bowlingschuhen, oft in den Farben rot/weiß/blau. Meist sind diese auch sehr aufwändig verarbeitet (rahmengenähte Sohlen etc.), um eine lange Lebensdauer zu gewährleisten.

**Profischuhe** sind technisch ausgereifter.

Viele Marken bieten Schuhe mit so genannten „**Wechselsohlen**“ an.

Das bedeutet, dass man die Sohlen und Fersen je nach Beschaffenheit der Anlauffläche variieren kann. Von Maximum Slide (Gleiten) und Minimum Brake (Bremse) bis zur umgekehrten Variation. In der Regel bedeutet das die Auswahl von 4 – 6 Sohlen und 2 – 4 Fersen.

Die Sohlen gehen hier von extrem rauen und langfasrigem Leder (Minimum Slide) bis hin zu Filz (Maximum Slide). Die Fersen haben hier verschiedene Härten des Gummis bis hin zu einem Zackenmuster (Maximum Brake).

Die unterschiedlichen Sohlen und Fersen können einfach getauscht werden, da diese mit Klettverschluss befestigt sind.

Die Gleitsohle befindet sich bei diesen Schuhen nur auf jener Seite, mit der man gleitet, d.h. hier unterscheidet man zwischen Links- und Rechtshändermodellen.

Der andere Schuh hat eine normale Sohle aus Gummi. Auch haben solche Schuhe eine verhältnismäßig große Lauffläche, um dem Spieler einen sicheren Stand zu geben.

Die modernen Schuhe sind größtenteils aus Känguruleder gefertigt, da dieses sehr leicht, aber strapazierfähig ist. Die Schuhe sind oft sehr teuer, halten dafür aber sehr lange.



## Handgelenkstützen

Handgelenkstützen (engl. Wrist Support) dienen dazu, dem Bowlingspieler eine Unterstützung für das Handgelenk zu geben.

### ***Bei der Abgabe des Balles soll der Handrücken gerade sein.***

Da vielen Menschen die dazu nötige Kraft fehlt, kann man dies mit einer entsprechenden Handgelenkstütze korrigieren.

Handgelenkstützen gibt es in einer großen Vielfalt, man unterscheidet in der Regel unter drei Kategorien:

Handschuhe mit Stützfunktion sind Handschuhe, die ca. 5 – 10 cm über das Handgelenk hinaus gehen. Der Handschuh hat eine Aussparung für den Daumen und ist am Mittel- und Ringfinger abgeschnitten. Damit kann der Ball problemlos gehalten werden. In der Oberseite des Handschuhs ist eine Eisenschiene eingearbeitet, die den Handrücken stützt. Das gesamte Konstrukt wird mittels Klettverschluss fixiert. Die Eisenschiene lässt sich entfernen, um den Handschuh waschen zu können. Meist bestehen diese Handschuhe aus einer Kombination von Leder und Kunststoff.

Einfachen Schienen fehlt der Handschuh, d. h. diese werden nur am Handrücken mittels Klettverschlüssen befestigt. Der Aufbau besteht meistens aus einer Schaumstoffschicht, die auf dem Handrücken aufliegt, und darüber aus der eigentlichen Schiene aus Metall oder Kunststoff. Oft haben diese auch eine kleine Extension, die auch den Zeigefinger unterstützt, damit dieser bei der Abgabe am Ball bleibt, um den Rotationseffekt zu unterstützen.

High-Tech-Schienen sind im Aufbau ähnlich der oben genannten Schienen, jedoch verfügen diese über eine Einstellmöglichkeit für den Winkel des Handgelenkes nach innen oder außen und auch nach oben und unten. Hiervon verspricht man sich, die Laufeigenschaften bzw. Rotationszahlen des Balles noch weiter zu beeinflussen.

Es wird empfohlen, unter dieser Handstütze einen Frottee-Unterzieher zu tragen. Dieser nimmt den Schweiß auf, verhindert Geruchsbildung und erleichtert die Reinigung.

## Sonstige Handschuhe und Bandagen

Es gibt Handschuhe ohne Stützfunktion. Diese sind wie der oben beschriebene Handschuh aufgebaut, aber es fehlt die Überlänge und die Schiene. Diese Handschuhe werden meist dazu getragen, um die Griffigkeit zu erhöhen, da die Innenseite (Auflagefläche) meist gummiert ist bzw. mit Gumminoppen versehen ist.

Des Weiteren gibt es bandagenartige Stützen bzw. Unterstützungen für die Gelenke. Diese werden entweder in Sportgeschäften oder orthopädischen Fachgeschäften gekauft. Es gibt aber auch Bowling-Firmen, die entsprechendes Zubehör anbieten (in Europa aber eher schwer zu bekommen).



### **Tape (Klebeband)**

Unter Tape (engl. für Klebeband) versteht man zwei Kategorien:

**Tape Inserts** sind kurze, vorgefertigte Klebestreifen, die in das **Daumenloch** des Bowlingballs geklebt werden.

Diese bestehen aus einer Kunststoff-Gewebe-Mischung. Der Sinn dieser Kleber (österreichisch Pickerl) ist es, den Durchmesser eines Daumenloches zu verringern. Profis und Sportbowler lassen sich das Daumenloch meist etwas größer als notwendig anfertigen. Dies wird dann mit Hilfe eines oder mehrerer Tapes ausgeglichen. Im Meisterschafts- oder Turnierbetrieb kommt es dann oft vor, dass der Daumen aufgrund der starken Beanspruchung anschwillt.

Somit kann man durch Entfernen der zuvor eingeklebten Streifen dies wieder ausgleichen.

**Finger Tapes** sind spezielle Klebebänder für die **Finger** des Spielers. Vergleichbar sind diese mit Hansaplast-Heftpflaster-Streifen mit für diesen Zweck verbesserten Eigenschaften (Dehnbarkeit, Griffigkeit, etc.). Einsatz für diese Klebestreifen sind meist der Daumenrücken der Spieler, da es oft durch das so genannte „Klammern“ (der Versuch, den Daumen im Loch abzuwinkeln) in der Kugel zu Wunden am Daumengelenk kommt. Es werden aber auch oft für die anderen Finger der Hand verwendet, entweder zur Unterstützung der Sehnen in den Fingern (wie z. B. bei Volleyball-Spielern) oder Erhöhung der Griffigkeit auf Zeige- und kleinem Finger.

### **Sonstiges Zubehör**

Es gibt noch eine Reihe an Zubehör, die ein Sportbowler mitführt:

Es gibt ebenfalls eine Vielfalt an Produkten zur **Reinigung** und Pflege der Bälle. Die meisten haben die Aufgabe, dass vom Ball während des Spielens aufgenommene Öl zu neutralisieren. Auch den Schmutz, der hauptsächlich in der Maschine und am Kugelrücklauf auf den Ball kommt, wird entfernt. Mit einigen Mitteln kann man sogar die Laufeigenschaft des Balls verändern, dadurch mehr Hook oder Verlängerung der Gleitphase.

Eine **Drahtbürste** zur Behandlung der Gleitsole an den Schuhen, eine Variation an **Handtüchern** für sich und für den Ball, oder auch Mikrofasertücher zur Ballreinigung, Produkte zur Verarztung von kleinen Wunden, Schuh-Überzieher, um die Sohle zu schonen, und einige **Gripsacks**, mit verschiedenen Materialien gefüllte Beutel oder Bälle, um einen sicheren Griff zu haben.

Manche Bowler führen auch **Werkzeug** mit sich. Hier gibt es Werkzeug-Kombinationen, die es einem Bowler ermöglichen, während des Spielens die Fingerlöcher zu bearbeiten, sei es durch Ausschaben des Daumenlochs, wenn es zu eng ist, oder Abfeilen der Kanten, was aber auf offiziellen Turnieren während des Wettkampfes zumeist durch Regeln verboten ist.

