

# Kalorienverbrauch beim Kegeln wie beim 3000-Meter-Lauf

(peer) Am Sonntag starten die Ratinger Sportkegler mit zwei Mannschaften in die neue Saison. Die erste Mannschaft tritt in der Bezirksliga morgen bei RSV Samo Remscheid II an und trifft später unter anderem auf die Mannschaften aus Heiligenhaus, Wuppertal und Solingen. Die zweite Mannschaft spielt in der Bezirksklasse und gastiert morgen bei SK 66/99 Solingen III und spielt in einer Gruppe mit Düsseldorf, Hilden und Mönchengladbach.

Sportliche Heimat des 1946 gegründeten Vereins ist die Sportkegelanlage im Untergeschoss der Dumeklemmerhalle. Hier stehen den Keglern vier Bahnen zur Verfügung, die alle drei Jahre vom Verband auf Regelkonformität geprüft und für den Wettkampfbetrieb zugelassen werden. Die Anlage wurde von den Vereinsmitgliedern vor zwei Jahren in Eigenleistung renoviert und auch in diesem Jahr wurden umfangreiche technische Änderungen realisiert, die in Zukunft

für noch bessere Ergebnisse sorgen sollen.

Sorgen bereitet den Keglern allerdings die seit Jahren abnehmende Mitgliederzahl. Dies betrifft jedoch nicht nur den Ratinger Verein, sondern ist ein vereinsübergreifendes Problem. Seit jeher hat der Kegelsport mit dem Vorurteil zu kämpfen, mehr Freizeitbeschäftigung für ältere Semester, als Sport zu sein. Dies ist jedoch nicht richtig. Bei einem Wettkampfdurchgang über 120 Würfe wird ungefähr die gleiche Kalorienzahl verbraucht, wie bei einem 3000-Meter-Lauf. Da kommt einiges zusammen, wenn man bedenkt, dass manch ein Kegler vier bis fünf solcher Durchgänge pro Woche spielt.

## Das ist Kegeln

(peer) Sportkegeln ist eine Präzisionssportart. Gespielt wird auf glatten Holz- oder Kunststoffbahnen. Ziel ist es, mit einem komplexen, koordinierten Bewegungsablauf möglichst viele Kegel zu Fall zu bringen. Im Gegensatz zum populäreren Bowling geschieht dies mit einer glatten Kugel, die keine Löcher für die Finger aufweist. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass nur neun Kegel aufgestellt werden, die wie ein auf der Spitze stehendes Quadrat angeordnet sind.

Im Wettkampfbereich wird Sportkegeln als Mannschaftssportart betrieben. Eine Mannschaft besteht dabei aus sechs, in den unteren Leistungsklassen aus vier Spielern. Üblicherweise wird auf Sportkegelanlagen gekegelt, die aus mindestens vier Bahnen bestehen.

Pro Spieler und Wettkampf werden 120 Würfe absolviert, das heißt 30 Würfe pro Bahn. Die Hälfte der Würfe wird „in die Vollen“ gekegelt, nach jedem Wurf werden also alle neun Pinne wieder aufgestellt. Die restlichen 60 Würfe wird „abgeräumt“, das heißt, es wird solange

auf ein Bild gekegelt, bis alle Kegel umgeworfen wurden. Lediglich der Mittelkegel, der sogenannte König, darf hierbei stehen bleiben, um noch ein neues Bild zu erhalten.

Gute Kegler erreichen beim Spiel in die Vollen einen Durchschnitt von acht und mehr gefallenen Kegeln pro Wurf, im Abräumen kommen sie in der Regel mit maximal zwei Würfeln pro Bild aus. Entscheidend ist hierbei auch die sogenannte „Gasse“, in die gekegelt wird, sprich die jeweilige Seite vom Vorderkegel, auf der die Kugel als erstes einschlägt. Ein Wurf in die falsche Gasse ist ein Fehlwurf und zählt Null. Gewertet wird am Ende die Gesamtpunktzahl der Mannschaft.

Die bessere Mannschaft erhält zwei Punkte, ein dritter Punkt wird anhand der Platzierungspunkte der einzelnen Spieler vergeben. Neben dem Ligawettbewerb, der von der Kreis- bis zur Bundesliga vom Westdeutschen Kegel- und Bowlingverband und vom Deutschen Keglerbund organisiert wird, messen sich die Sportler in Einzel- und Tandemwettbewerben bei Meisterschaften.

Die Ratinger Kegler versuchen, diesem Vorurteil durch Mundpropaganda, Plakate und Flyer, die punktuell in Ratingen verteilt wurden, zu begegnen. Der Verein ist permanent auf der Suche nach Nachwuchs – nicht ganz ohne Erfolg, denn in Ratingens erster Mannschaft sind ausschließlich Kegler aktiv, die den Sport im Jugendalter erlernt haben.

### Zum Probetraining willkommen

Wer sich einmal ein Spiel ansehen will, ist herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei. Und wer gar selbst einmal die Kugel in die Hand nehmen will, hat jeden Dienstag, ab 18 Uhr, beim kostenlosen Probetraining die Gelegenheit dazu.

**Heimspieltermine** 23. September gegen SKG Radevormwald, 4. November gegen KSF BW Solingen-Hilden 3, 18. November gegen SK Heiligenhaus 3, 2. Dezember gegen RSV Samo Remscheid 2, 3. Februar gegen BFG 1920 Wesel 1, 17. Februar gegen KSC Spfr. Oberbarmen, 7. April gegen SK Dinslaken 2.