

## Die Ballabgabe

ist der definitiv schwierigste Teil des gesamten Bowlingspiels. Allerdings gibt es einfache und schwere Abgaben. Umso einfacher die Ballabgabe, desto niedriger die Rotationszahl auf dem Ball und um so höher die Präzision.

Bei der einfachsten Ballabgabe, meist Stroker (\*eigentlich eine Bezeichnung für einen kompletten Bowlingstil) genannt, kommt es kaum zu schweren Belastungen im Handgelenk. Zudem kann diese auch ohne weiteres mit einer Handgelenkstütze spielen. Fängt man gerade erst mit dem Bowling an, sollte man sich diese Ballabgabe zu eigen machen. Sie ist nicht sonderlich kompliziert, bringt aber nur wenig Drehzahl auf den Ball. Da es aber am Anfang wichtiger ist, seine Präzision zu verbessern, sollte man vorerst von den extremen Ballabgaben etwas Abstand nehmen. Später kann man durchaus seine Ballabgabe noch verfeinern und auf mehr Drehzahl trimmen. Zudem fehlt Anfängern ganz einfach die Muskulatur.



## Was muss man machen?

Die Hand schon beim Aufstellen gerade bis leicht seitlich unter Ball. Das Handgelenk ist gerade, das bedeutet, so gerade, dass man ein Brett auf dem Handrücken anlegen könnte. Da diese Stellung während des gesamten Ballpendels gehalten werden muss, lohnt sich für den einen oder anderen eine Handgelenkstütze. Während des Pendels ist ausserdem die Hand gerade hinter dem Ball, also mittig.



## Der eigentliche Teil der Ballabgabe

Der Ball rollt quasi von der Hand. Da die Hand hinter dem Ball ist, löst sich der Daumen zuerst aus dem Ball, danach erst die Finger. So kann man den Ball mit den Fingern den nötigen Drall geben. Und zwar NUR MIT DEN FINGERN. Der Daumen spielt dabei nur eine fixierende und stabilisierende Rolle. Wenn man die Finger etwas seitlich am Ball hochzieht, bekommt der Ball eine schräge Rotation. Das führt zu mehr Bogen - bei gleicher Rotationszahl. Am besten nur soweit die Hand drehen, dass es so aussieht, als würde man der Bahn die Hand geben.

