

Bowling

[gesprochen: boh-ling]

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



Über Special Olympics

Special Olympics [\[gesprochen: speschell olüm-picks\]](#) ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Sport-Regeln sind für alle Wettbewerbe von Special Olympics in der Sportart Bowling [\[gesprochen: boh-ling\]](#). Wer beim Bowling mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Bowling-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln der internationalen Bowling-Vereinigungen FIQ und WTBA.



Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Die Sportart Bowling | Seite 5 |
| Spiel-Stand und Wertung | Seite 8 |
| Die Special Olympics Bowling-Wettbewerbe | Seite 10 |
| Einzel-Wettbewerbe | Seite 11 |
| Doppel-Wettbewerbe | Seite 12 |
| Mannschafts-Wettbewerbe | Seite 13 |
| Sport-Regeln für alle Bowling-Wettbewerbe | Seite 14 |
| Besondere Regeln und Ausnahmen | Seite 16 |
| Bowling mit Rampe | Seite 16 |
| Die Einteilung in Leistungs-Gruppen | Seite 21 |
| Wie der Durchschnitt bestimmt wird | Seite 22 |
| Abbruch des Wettbewerbs | Seite 23 |
| Kontakt | Rückseite |
| Über dieses Heft | Rückseite |



Die Sportart Bowling

Man spielt mit 10 Pins und einem Bowling-Ball auf einer Bowling-Bahn.

Pins haben die Form von Kegeln. 

Jedes Spiel hat 10 Durchgänge.

Ein Durchgang heißt Frame [\[gesprochen: frehm\]](#).

In einem Frame hat man 2 Würfe.

Das Ziel beim Bowling:

Man versucht, in jedem Frame so viele Pins wie möglich umzuwerfen.

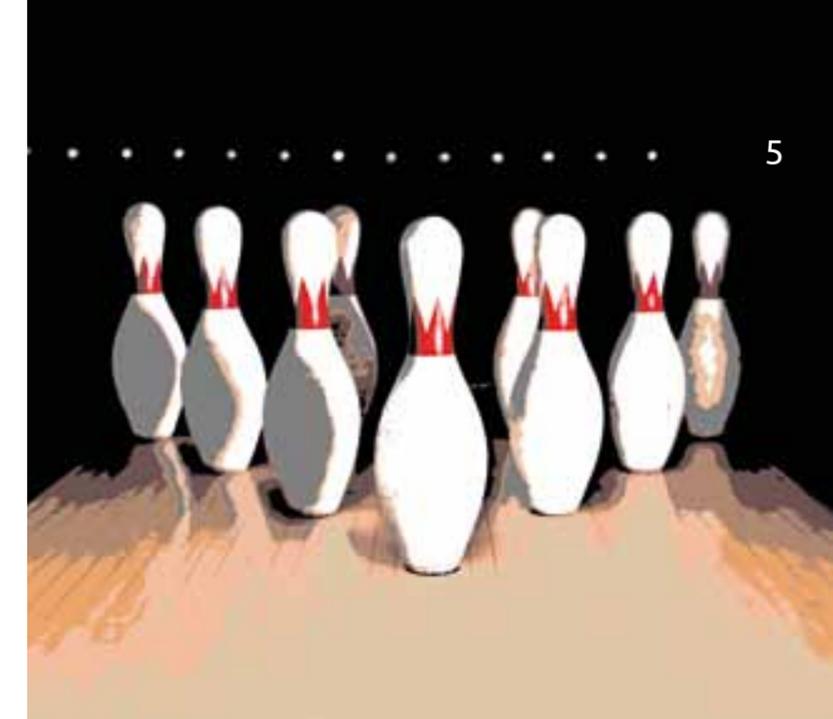
Das nennt man auch Abräumen.

Strike [\[gesprochen: straik\]](#)

Wenn man im 1. Wurf alle Pins umwirft, hat man einen Strike.

Spare [\[gesprochen: spehr\]](#)

Wenn man im 2. Wurf alle Pins umwirft, hat man einen Spare.



Bowling-Kleidung

- Bowling-Shirts [gesprochen: schörts] mit Kragen
- lange oder knielange Hosen
Frauen dürfen auch Röcke tragen.
- Bowling-Schuhe
Bowling-Schuhe haben besondere Sohlen.
Damit die Bowling-Bahn nicht zerkratzt wird.
Und damit man nicht ausrutscht.



Ausrüstung

Bowling-Pins

Bei den Wettbewerben werden Pins aus Holz und Kunststoff verwendet.

Bowling-Bälle

Bowling-Bälle sind spezielle Bälle mit 3 Finger-Löchern. Die Bowling-Bälle haben unterschiedliche Gewichte. Auf jedem Ball steht drauf, wie schwer er ist.



Spiel-Stand und Wertung

Pin-Punkte

Für jeden umgeworfenen Pin bekommt man 1 Pin-Punkt.
Die Pin-Punkte werden zusammen gerechnet.

Zusatz-Punkte

Wenn man einen Strike [[gesprochen: straik](#)]
oder einen Spare [[gesprochen: spehr](#)] hat,
bekommt man Zusatz-Punkte.

Für einen Strike bekommt man 10 Punkte plus
Zusatz-Punkte für alle umgeworfenen Pins aus den nächsten 2 Würfeln.

Für einen Spare bekommt man 10 Punkte plus
Zusatz-Punkte für alle umgeworfenen Pins aus dem nächsten Wurf.

Wenn man im letzten Frame, also im 10. Frame, einen Strike hat,
darf man noch 2 zusätzliche Würfe machen.

Wenn man im letzten Frame, also im 10. Frame, einen Spare hat,
darf man noch 1 zusätzlichen Wurf machen.

Für jeden umgeworfenen Pin bekommt man 1 Punkt.



Spiel-Ergebnis

Die End-Punktzahl ergibt sich aus allen umgeworfenen Pins
und aus den Zusatz-Punkten aus allen Spielen eines Wettbewerbs.

Bei Teams werden die Ergebnisse von allen
Team-Mitgliedern zusammen gerechnet.

Das Spiel-Ergebnis errechnet ein Computer auf der Bowling-Bahn.
Die Ergebnisse von jedem Frame werden automatisch angezeigt.
Der Computer zeigt auch den Spiel-Stand an.
Man muss also nicht selbst mitrechnen.

Wertung bei Abbruch des Wettbewerbs

Wenn man in einem Wettbewerb nicht antritt,
bekommt man in diesem Wettbewerb 0 Punkte.

Wenn man mindestens 3 Frames von den 10 Frames spielt
und dann nicht mehr weiterspielen kann,
bekommt man in diesem Wettbewerb trotzdem Punkte.
Mehr auf Seite 22 und Seite 23.

Die Special Olympics Bowling-Wettbewerbe

Im Bowling spielt man

- Einzel-Wettbewerbe
- Doppel-Wettbewerbe
- Mannschafts-Wettbewerbe

In allen diesen Wettbewerben gibt es:

- 3 Klassifizierungs-Spiele
- 3 Final-Spiele

Bei internationalen Special Olympics-Wettbewerben im Bowling können Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren mitmachen.

Bei Special Olympics-Wettbewerben in Deutschland können Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 12 Jahren mitmachen.

Bei Einzel-Wettbewerben in der Region können auch Kinder ab 8 Jahren mitmachen.

Alle Athletinnen und Athleten werden eingeteilt in Leistungs-Gruppen und nach dem Alter.

Einzel-Wettbewerbe

Wertung: weiblich oder männlich

1. Einzel

Jede Frau spielt einzeln gegen andere Frauen.

Jeder Mann spielt einzeln gegen andere Männer.

Es treten bis zu 8 Athletinnen oder Athleten gegeneinander an.

2. Einzel – Bowling mit Rampe ohne Unterstützung

3. Einzel – Bowling mit Rampe mit Unterstützung

Mehr über Bowling mit Rampe: ab Seite 16

Doppel-Wettbewerbe

Wertung: weiblich, männlich oder mixed [\[gesprochen: mixt, bedeutet: gemischt\]](#)

4. Doppel

- 2 Frauen spielen zusammen gegen die anderen Frauen-Teams.
- 2 Männer spielen zusammen gegen die anderen Männer-Teams.

5. Mixed [\[gesprochen: mixt\]](#) Doppel

- 1 Frau und 1 Mann spielen zusammen gegen die anderen Teams.

6. Unified-Doppel [\[gesprochen: juni-feid\]](#)

- 1 Frau mit und 1 Frau ohne geistige Behinderung sind ein Team.
- 1 Mann mit und 1 Mann ohne geistige Behinderung sind ein Team.

7. Unified-Mixed [\[gesprochen: juni-feid mixt\]](#) Doppel

- 1 Frau mit und 1 Mann ohne geistige Behinderung sind ein Team.
- 1 Mann mit und 1 Frau ohne geistige Behinderung sind ein Team.

Was bedeutet Unified [\[gesprochen: juni-feid\]](#)?

- Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnerinnen und Partnern ohne geistige Behinderung.
- Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Mannschafts-Wettbewerbe

Wertung: weiblich, männlich oder mixed [\[gesprochen: mixt, bedeutet: gemischt\]](#)

8. Mannschafts-Wettbewerb

- 4 Frauen sind ein Team.
- 4 Männer sind ein Team.

9. Mixed [\[gesprochen: mixt\]](#) Mannschaft

- 2 Männer und 2 Frauen sind ein Team.

10. Unified [\[gesprochen: juni-feid\]](#) Mannschaft

- 2 Frauen mit und 2 Frauen ohne geistige Behinderung sind ein Team.
- 2 Männer mit und 2 Männer ohne geistige Behinderung sind ein Team.

11. Unified Mixed [\[gesprochen: juni-feid mixt\]](#) Mannschaft

- 1 Mann und 1 Frau mit geistiger Behinderung und
- 1 Mann und 1 Frau ohne geistige Behinderung sind ein Team.

Sport-Regeln für alle Bowling-Wettbewerbe

Aufenthalt im Bahn-Bereich

Zum Bahn-Bereich gehören die Bowling-Bahn mit Anlauf-Bereich und Coaching-Zone [gesprochen: koh-tsching Zone].

Im Bahn-Bereich dürfen sich nur aufhalten:

- Wettbewerbs-Leiter
- Helferinnen und Helfer von Special Olympics
- Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung
- Partnerinnen und Partner ohne geistige Behinderung

Weitere Personen dürfen sich dort nicht aufhalten.

Coaching-Zone

Coaching bedeutet, dass man beim Wettbewerb vom Trainer unterstützt und begleitet wird.

- Coaching ist nur erlaubt, wenn der Trainer in der Coaching-Zone bleibt. Athletinnen und Athleten müssen zu ihrem Trainer in die Coaching-Zone gehen. Sie dürfen dazu aber nicht ihren Frame unterbrechen. Sie dürfen auch nicht die Coaching-Zone verlassen.



Gutterball [gesprochen: gatter boll]

Man sagt dazu auch Rinnenkugel oder Ratte.

- Ein Ball verlässt die Bowling-Bahn und landet in der Rinne daneben. Für diesen Wurf gibt es keine Punkte.

Foul-Linie [gesprochen: Faul-Linie]

- Man darf die Foul-Linie nicht übertreten. Bei Übertreten wird dieser Wurf nicht gewertet.
- Der Ball darf die Foul-Linie nicht berühren. Er muss über die Foul-Linie hinweg auf die Bahn gespielt werden.

Anlauf-Bereich

Bowling mit Rampe

- Rampen und andere Hilfs-Geräte dürfen mit einer Erlaubnis verwendet werden. Diese Erlaubnis gibt das Special Olympics Komitee für Bowling-Wettbewerbe.
- Athletinnen und Athleten müssen ihre eigene Bowling-Rampe mitbringen.
- Athletinnen und Athleten, die Rampen benutzen, dürfen im Einzel-Wettbewerb in einer eigenen Klasse antreten.
- Wer Hilfe benötigt, darf von einer Hilfs-Person auf die Bowling-Bahn begleitet werden. Vor dem Wettbewerb muss man beim Wettbewerbs-Leiter den Namen der Hilfs-Person nennen.



Bowling mit Rampe mit Unterstützung

- Eine Hilfs-Person darf die Rampe am richtigen Platz aufstellen. Die Hilfs-Person muss immer mit dem Rücken zu den Pins stehen. Die Athletin oder der Athlet muss der Hilfs-Person sagen oder zeigen, wie die Rampe aufgestellt werden soll.

Wenn man der Hilfs-Person nicht sagen oder zeigen kann, wie die Rampe stehen soll, kann man auch bei einem Angebot ohne Wertung mitmachen.



Bowling mit Rampe ohne Unterstützung

- Die Athletin oder der Athlet richtet die Rampe ohne Hilfestellung ein.
- Die Athletin oder der Athlet platziert den Ball selbst auf der Rampe. Dabei darf jemand helfen.
- Die Athletin oder der Athlet rollt den Ball selbst die Rampe hinunter auf die Bowling-Bahn.





Die Einteilung in Leistungs-Gruppen

21

Bei Special Olympics-Wettbewerben werden alle Athletinnen und Athleten eingeteilt in Leistungs-Gruppen.

Für die Einteilung in Leistungs-Gruppen ist der persönliche „Durchschnitt“ wichtig.

Der Durchschnitt ist eine Zahl.

Diese Zahl gibt für jeden die Leistungs-Stärke an.

Wie der Durchschnitt bestimmt wird

1. Man spielt Bowling in einem Verein und hat mehr als 15 Wettbewerbe in einer Liga gespielt.
Liga bedeutet: eine Wettbewerbs-Klasse, zum Beispiel Bezirks-Liga Männer Einzel.
Dann hat man seinen Liga-Durchschnitt.
Man rechnet den Liga-Durchschnitt plus die Ergebnisse aus den 3 Klassifizierungs-Spielen.
2. Man hat keinen Liga-Durchschnitt.
Dann rechnet man so:
Die Ergebnisse der letzten 15 Trainings-Spiele plus die Ergebnisse aus den 3 Klassifizierungs-Spielen.
3. Bei Doppel-Teams oder Mannschaften werden die Ergebnisse der Einzel-Spieler zusammen gerechnet.

Abbruch des Wettbewerbs

Manchmal kann man einen Wettbewerb nicht zu Ende spielen. Wenn man mindestens 3 Frames von den 10 Frames spielt, bekommt man in diesem Wettbewerb trotzdem Punkte:

- Man bekommt Pin-Punkte für alle umgeworfenen Pins plus Punkte vom persönlichen Durchschnitt.
- Man bekommt auch Punkte für die nicht gespielten Frames. Für jeden nicht gespielten Frame bekommt man ein Zehntel vom persönlichen Durchschnitt.



Rechen-Beispiel:

Eine Athletin hat den persönlichen Durchschnitt 80. Sie spielt 4 Frames von 10 Frames und hört danach auf.

Man rechnet:

- $10 - 4 = 6$ [10 minus 4 ist gleich 6]
6 Frames hat sie nicht gespielt.
- Durchschnitt 80 geteilt durch 10
 $80 : 10 = 8$
[80 geteilt durch 10 ist gleich 8]
- mal die nicht gespielten Frames
 $8 \times 6 = 48$ [8 mal 6 ist gleich 48]
Sie hat 48 Durchschnitts-Punkte.

Ihre Wertung für dieses Spiel:

In ihren gespielten 4 Frames hatte sie 30 Pin-Punkte.
 $30 \text{ Pin-Punkte} + 48 \text{ Durchschnitts-Punkte} = 78 \text{ Punkte}$

Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin
Telefon 030 24 62 52 0
E-Mail info@specialolympics.de
Internet www.specialolympics.de
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.
www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland