

NEULING IM PRÄZISIONSPORT: Kegeln ist anstrengend und verlangt dem Körper einiges ab. Das muss Sportredakteur Torsten Ernstberger schnell feststellen, als er zum Probetraining beim Bundestrainer vorstellig wird. So viel vorneweg: Für einen Platz im deutschen Kader bei der Weltmeisterschaft in Speichersdorf hat es nicht gereicht.

Von wegen ruhige Kugel

Selbstversuch mit einem mehrfachen Weltmeister: Der Respekt vor den Sportkeglern wächst mit jedem Wurf

KEGELN
Von Torsten Ernstberger

Endlich! Darauf habe ich gewartet! 46 Würfe lang, der 47. sitzt perfekt. Alle neun Kegel sind niedergestreckt, mit einem einzigen Wurf. Die Erfolgsfanfare ist so laut, dass sich alle anderen Kegler auf den Bahnen in der Bayreuther Eremitenklausur zu mir umdrehen. Die Anzeigentafel blinkt in bunten Farben, gelb, grün, rot, ... Ja, leider leuchtet da auch ein kleines rotes Licht. „Du hast minimal übergetreten“, sagt Timo Hoffmann. „Aber wir drücken ein Auge zu, deine Würfe vorher waren ja schon richtig gut, da hast du dir diesen Neuner wirklich verdient.“

Das Lob geht runter wie Öl, schließlich kommt es von keinem Geringeren als dem Bundestrainer der deutschen Herren. Und damit nicht genug: Hoffmann ist auch zweifacher Mannschaftsweltmeister, fünffacher deutscher Einzelmeister, mit seinem Team



Rot-Weiß Zerbst hat der Neudrossenfelder zehn deutsche Meisterschaften in Folge und erst vor kurzem die Champions League gewonnen. Aber einen so blutigen Anfänger wie mich hat er selten im Trainingsbetrieb.

„Beim Kegeln kommt viel auf Konzentration und Genauigkeit an. Ausdauer und Körperkoordination sind ebenfalls wichtig“, erklärt Hoffmann und deutet auf ein Plakat an der Wand. Dort sind die Grundbewegungen des Kegels abgeleitet. Also beide Füße parallel zur Auflagebohle stellen, die Kugel vor den Körper nehmen. Als Rechtshänder erst den linken Fuß nach vorne, zwei weitere Schritte, dabei mit dem Arm so Schwung holen, dass die Hand am Ende des Bewegungsablaufs die Kugel kurz vor der Markierung der Lauffläche mit Tempo aufsetzen kann. Meine Kugel ist unterwegs – erreicht aber nicht die 19,50 Meter entfernten Kegel. 1,50 Meter Bahnbreite sind für diesen krummen Wurf nicht genug, die Kugel rollt in die linke Außenrinne. „Ach ja“, sagt Hoffmann und grinst. „Einen guten Kegler macht vor allem eins aus: jahrelanges Training.“

Dreimal in der Woche trainiert Hoffmann, jeweils zwei Stunden. Dabei macht er jeweils ungefähr 200 Würfe mit der 2,85 Kilogramm schweren Kugel. Der 45-Jährige hebt also wöchentlich das Gewicht eines Mittelklasseautos. Und das schon seit vielen Jahren. Als Kind steckte ihn sein Vater mit dem Kegelvirus an. Doch Hoff-



Der Anlauf ist beim Kegeln alles – und so wie es hier Sportredakteur Torsten Ernstberger vor macht, ist es völlig falsch: Ist der rechte Fuß bei einem Rechtshänder beim Abwurf vorne, hat man nur noch wenig Platz die Kugel zu platzieren. Wesentlich einfacher wird es, wenn der linke Fuß vorne steht. Fotos: Wittek

mann ist ehrlich: „Sportkegeln ist schwierig und mit enormem Zeitaufwand verbunden. Es ist eher selten, dass jemand nach den ersten Würfen für immer hängen bleibt. Wäre ich beim Kegeln nicht so erfolgreich gewesen, wäre ich wohl Fußballer geworden.“ Hoffmanns Leidenschaft zum Kegeln kam durch den Erfolg, die Fußballschuhe blieben immer öfter im Schrank. Finanziell wohl die falsche Entscheidung. Als Fußball-Doppelweltmeister wäre er jetzt wohl schon Millionär, die gleichen Erfolge im Kegeln werfen dagegen keinen Ertrag ab. „Obwohl Rot-Weiß Zerbst der FC Bayern München des Kegels ist, und wir mit Sponsoren gut aufgestellt sind, ist es unmöglich, dass am Saisonende Geld übrig bleibt.“ Da die Kegler aus der Förderung der Sporthilfe herausgefallen sind, gibt es selbst für WM-Medaillen keinen finanziellen Belohnung. „Wir quälen uns für Lob und Ehre“, sagt Hoffmann und lächelt.

Das Lächeln ist mir mittlerweile etwas vergangen. Der Rücken macht sich bemerkbar, die Oberschenkel ziehen und das Handgelenk schmerzt. Aber ich habe mich verbessert. Ich bekomme ein Gefühl dafür, wie die Kugel läuft, wenn ich mit den Fingern beim Abwurf noch etwas Druck ausübe. Vier, fünf Kegel fallen jetzt regelmäßig. Doch ich erkenne auch, wie schnell ein Wurf daneben gehen kann. Vor allem, wenn die Konzentration fehlt. Mein Respekt vor den Leistungen der Sportkegler – auf WM-Niveau sind bei 120 Wurf über 650 getroffene Kegel die Regel – wächst mit jeder geworfenen Kugel.

Jetzt kommt mein 100. Versuch, ein durchschnittlicher. Nur drei Kegel fallen. Zielstrebig greife ich zur nächsten Kugel. „Nach der solltest du aber aufhören“, bremst mich Hoffmann. „Sonst kommst du morgen vor Muskelkater im Oberschenkel nicht mehr aus dem Bett.“ Doch daran denke ich jetzt noch nicht. Vielmehr geht mir am Ende meiner einstündigen Sportkeglerpremiere ein unglaubliches Erfolgserlebnis durch den Kopf. Ich habe den Bundestrainer und mehrfachen Weltmeister im Alle-Neune-Wettbewerb besiegt. Viermal fielen bei mir alle Kegel auf einmal, bei Hoffmann nur zweimal. Dass ich 101 Würfe hatte und Hoffmann nur sieben, ist da nur eine statistische Randerscheinung.



Scannen Sie den Code, um im Video zu sehen, wie sich unser Sportchef Torsten Ernstberger beim Probe-Kegeln geschlagen hat. Alternativ können Sie auch tinyurl.com/KegelProbe in die Adresszeile Ihres Browsers eingeben.

Bundestrainer wird zum Nationalspieler

KEGELN. Die Weltmeisterschaft in Speichersdorf wird zum Heimspiel von Bundestrainer Timo Hoffmann. Der 45-Jährige wohnt in Neudrossenfeld und arbeitet in Bayreuth. Dementsprechend groß ist seine Vorfreude auf die Titelkämpfe. Jedoch wächst wenige Tage vor dem ersten Auftritt auch die Nervosität, vor allem weil Hoffmann bei der WM eine unerwartete Rolle einnehmen wird.

Was bedeutet die WM in Speichersdorf für die Region?

Timo Hoffmann: Das ist ein Riesenergebnis, vor allem weil es in Oberfranken wahnsinnig viele Kegler gibt. Ich merke, wie das Kegelfieber in der Region immer mehr steigt. Und wie ich die Ausrichter in Speichersdorf kenne, wird das eine ganz große Sache, auf die man sich richtig freuen kann.

Freude ist das eine, aber beim Bundestrainer kommt doch sicherlich auch eine gewisse Nervosität auf?

Hoffmann: Logisch. Es ist ja meine Heim-WM, aber als Bundestrainer bin ich nicht im Einsatz.

Sondern?

Hoffmann: Ich habe in dieser Saison wohl zu gute Ergebnisse erzielt, es kamen Forderungen auf, dass die Besten der Saison spielen sollen. Jetzt muss ich also als Spieler ran. Da ich mich darauf konzentrieren will, übernimmt mein sonstiger Co-Trainer das Coachen in Speichersdorf.



Timo Hoffmann

Dann können sich die Fans also doch über einen Lokalmatador unter den deutschen Spielern freuen.

Hoffmann: Darüber habe ich noch gar nicht nachgedacht, aber ich bin wirklich der einzige Aktive, der einen so großen Bezug zur Region hat. Das wird ein besonderes Gefühl, wenn ich das erste Mal raus auf die Bahn gehe. Einfach Gänsehaut pur.

Eine Heim-WM bedeutet aber auch viel Druck. Wie gehen Sie damit um?

Hoffmann: Mir ist bewusst, dass wahnsinnig viele Leute auf mich einströmen werden, die etwas von mir wollen. Da muss ich durch, aber ich bereite mich darauf auch durch autogenes Training explizit vor. Ich muss mir auch während der WM Zeit für mich selbst nehmen, um abzuschalten. Zudem spiele ich verschiedene Situationen immer wieder im Kopf durch und suche nach Lösungsmöglichkeiten, die dann im Ernstfall hoffentlich funktionieren.

Was ist die Zielvorgabe für die WM?

Hoffmann: Da die Speichersdorfer Organisatoren einen enormen Aufwand betreiben, wünsche ich mir vor allem, dass die WM ein voller Erfolg wird. Und dazu können wir als deutsche Mannschaft beitragen. Je länger wir im Turnier bleiben, um so mehr wird in Speichersdorf passieren. Erfolgreiche Gastgeber-Teams locken natürlich auch mehr Fans an. Für mich persönlich könnte diese Heim-WM auch ein Karriereabschluss sein. Darüber habe ich schon ab und an nachgedacht, aber warten wir erst mal ab, wie weit wir mit dem deutschen Team kommen.

Das Gespräch führte Torsten Ernstberger

DER KEGELSPORT MUSS GEGEN VIELE VORURTEILE ANKÄMPFEN

Kaum eine Sportart ist mit so vielen Vorurteilen behaftet wie das Kegeln. Der Bundestrainer Timo Hoffmann räumt vier davon aus der Welt.

VORURTEIL I

Kegeln ist ein reiner Kneipensport

„Grundsätzlich ist Kegeln wirklich ein Kneipensport. Bei jeder Kegelbahn ist eben auch eine Gastwirtschaft dabei. Und wenn sich einige Kumpels treffen, um ein paar Kugeln zu werfen, wird sicherlich auch das eine oder andere Bierchen getrunken. Von diesem Hobbykegeln muss man das Sportkegeln aber klar differenzieren. Das ist Leistungssport, zu dem Fitness, Konzentration und jede Menge Training gehört. Zumindest wenn man auf hohem Niveau spielen will. Also ich käme nie auf die Idee, beim Training ein Bier zutrinken.“

VORURTEIL II

Es kegeln nur alte Menschen

„Ich bin ja auch mit 45 Jahren nicht mehr der Jüngste, aber diese Aussage ist Quatsch. Es gibt sehr viele Jugendliche, die den Sport betreiben. Noch haben wir kein Nachwuchsproblem, allerdings wird es immer schwerer, Kinder für das Kegeln zu begeistern. Das haben wir mit anderen Sportarten gemeinsam, das Freizeitangebot wird einfacher immer größer. Beim Kegeln kommt noch



Der Griff an den Oberschenkel zeigt es: Gerade im linken Bein lernt man als Kegelneuling Muskeln kennen, die sonst nur selten belastet werden. Und die können auch Tage nach dem Training noch richtig schmerzen. Bundestrainer Timo Hoffmann (hinten) kann sich da ein kleines Schmunzeln nicht verkneifen.

hinzu, dass die Trainer und Betreuer viel Zeit investieren müssen, bis ein Neuling die Wettkampfreife hat.“

VORURTEIL III

Bowling ist viel interessanter

„Bowling ist für Jüngere wohl ein Stück weit wirklich die coolere Sportart. Das liegt an der Atmosphäre in Bowlinghallen, hier wird viel mit Lichteffekten gearbeitet. Aber das Kegeln holt auf. Dass Bowling interessanter ist, glaube ich nicht. Es ist einfacher. Die Kugel ist wesentlich größer, deshalb stellen sich viel schneller Erfolge ein. Ein Strike ist schneller erzielt als ein Neuner beim Kegeln. Kegeln braucht viel mehr Übung.“

VORURTEIL IV

Kegeln ist die Sportart mit den meisten Todesfällen

„Herzinfarkte kommen immer mal wieder vor. Aber vergleicht man die Quote mit anderen Sportarten, dann ist beim Kegeln sicher keine extrem hohe Sterberate erkennbar. Zudem wird das Kegeln immer athletischer, die Sportler demnach immer fitter. Aber, ehrlich gesagt, habe ich mich mit der Sterblichkeitsrate beim Kegeln noch nicht so auseinandergesetzt, das würde mich nur in meiner Konzentration auf die Wettkämpfe stören.“

ter

DIE WM IN SPEICHERSDORF

Die WM in Speichersdorf startet am 6. Mai mit dem Einzel-Turnier der U 14. Im Anschluss sucht von 8. bis 13. Mai die Altersklasse U 18 ihre Weltmeister. Höhepunkt der WM-Tage sind von 13. bis 23. Mai die Mannschaftsturniere der Damen und Herren. Im Erwachsenenbereich tritt jedes Team mit sechs Spielern an, von denen jeder 120 Würfe abgibt. Über vier Sätze gibt es ein direktes Duell gegen einen Gegner, aufgeteilt in 4 x 30 Würfe (15 Volle, 15 Abräumen). Sollte es danach 2:2 stehen, entscheiden die mehr erzielten Kegel über den Mannschaftspunkt. Diese gibt es nicht nur durch gewonnene direkte Duelle, das Team mit der besseren Gesamtkegelzahl sichert sich zwei von insgesamt acht zu vergebenden Mannschaftspunkten.