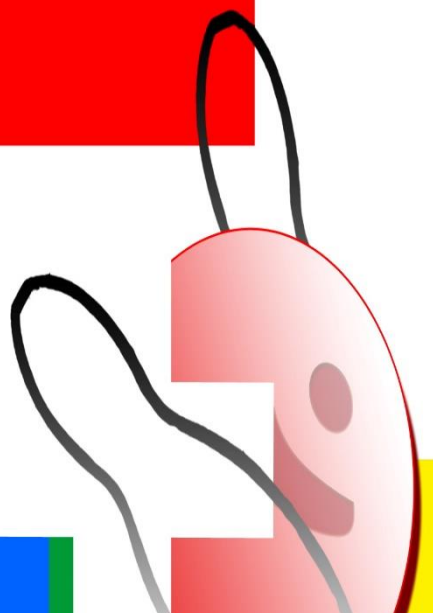
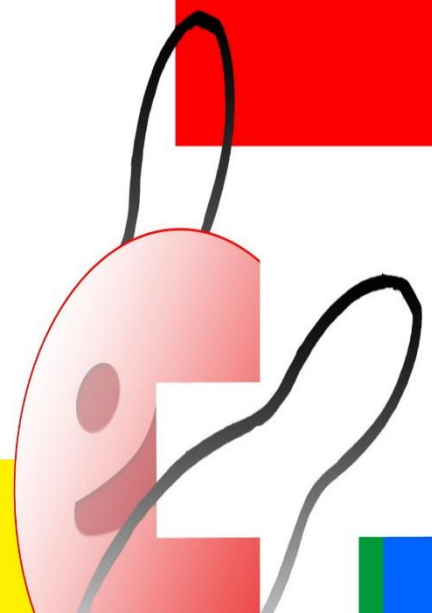
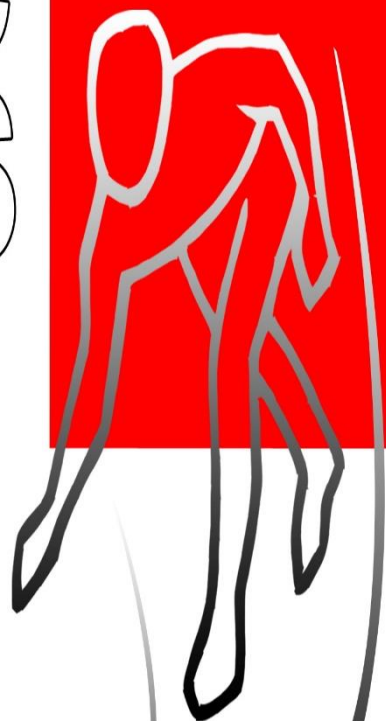
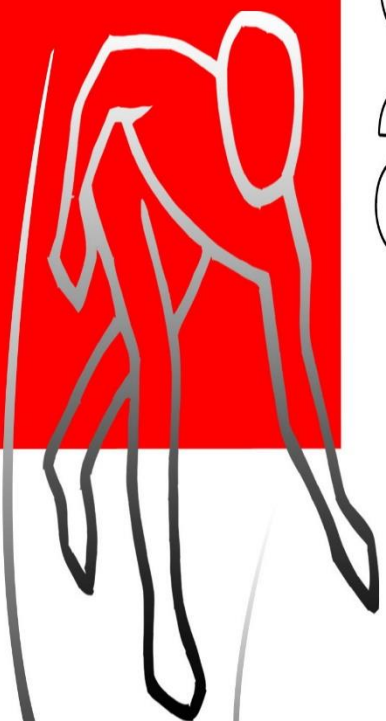


SS KV
2Q 2A

VN 22
AS QS

SCHWEIZERISCHER SPORTKEGLER VERBAND
ASSOCIATION SUISSE DES QUILLIERS SPORTIFS

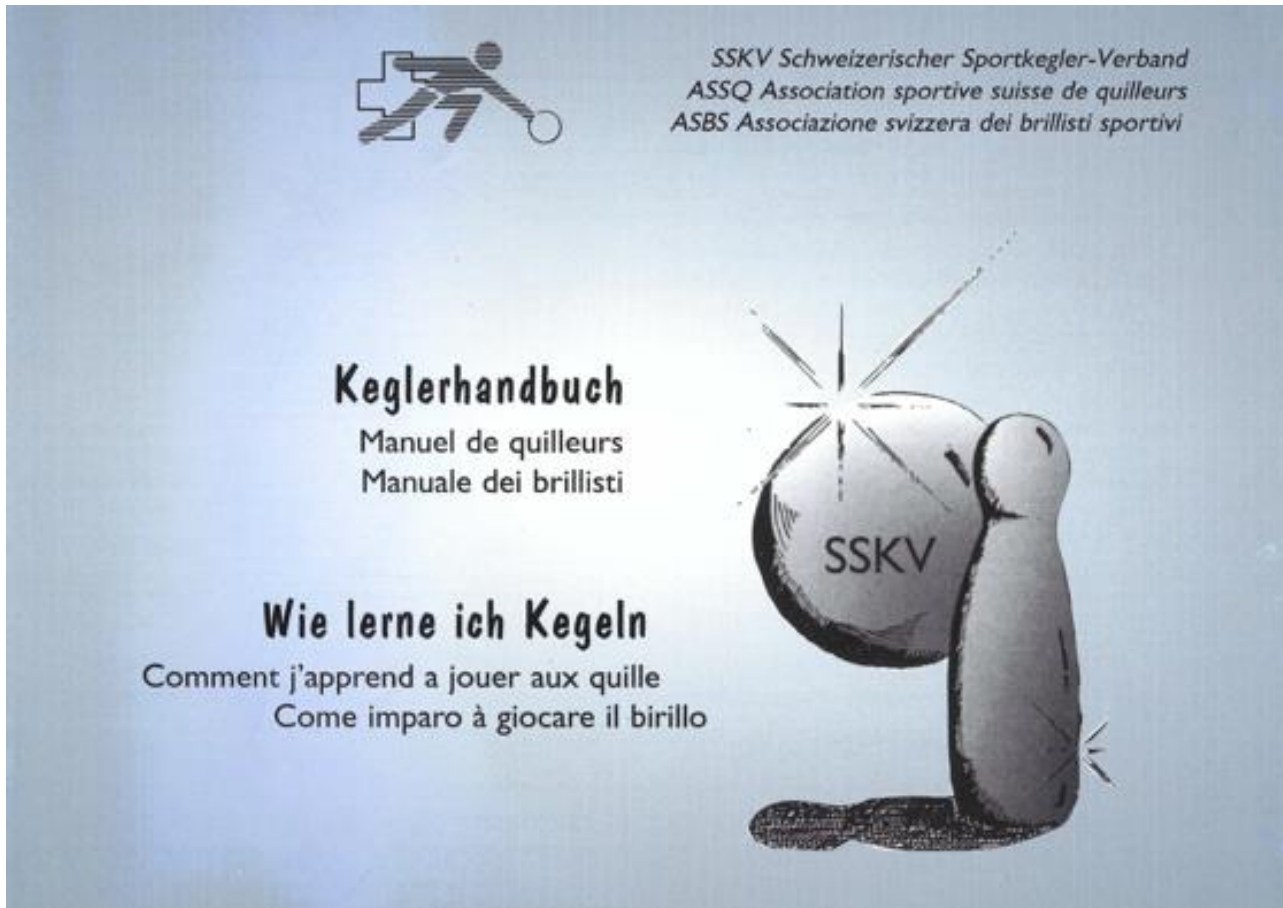


**SSKV Kegler-Handbuch
Neuaufgabe 2024**



SSKV Kegler-Handbuch

Neuaufgabe vom August 2024



Copyright 2024: Schweizerischer Sportkegler Verband, inkl. der SSKV Ethik-Charta



SSKV Kegler-Handbuch

Vorwort

Liebe Hobbykeglerinnen
Liebe Hobbykegler

Mit dieser Broschüre möchte Ihnen der **Schweizerische Sportkegler-Verband (SSKV)** helfen, das Kegeln zu erlernen. Die Broschüre soll Ihnen aber auch aufzeigen, dass das Kegeln nicht nur zum Plausch, sondern auch als Sport ausgeführt werden kann.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass beim Kegeln, sei es als Sport oder als Spiel. Und vielleicht sehen wir Sie aber auch beim Sportkegeln in unserem Verband. Dies würde uns ganz besonders freuen.

SCHWEIZERISCHER
SPORTKEGLER-VERBAND (SSKV)





SSKV Kegler-Handbuch

Die kleine Geschichte des Kegeln

Das heutige Sportkegeln ist eigentlich aus einem uralten Spiel entstanden. Das Kegeln begann, wie viele andere Sportarten, sehr primitiv. Das Kegelspiel scheint das einzige Spiel zu sein, das die Welt den alten Deutschen verdankt. Das Wort "Kegel" trat in dieser Form erstmals im 13. Jahrhundert in Hugo von Trimbergs Lehrgedicht "Der Renner" auf. In einem Spielverbot Karls V. von Frankreich aus dem Jahre 1369 wird auch das Kegelspiel in Acht und Bann geschlagen. "Tous jeux de dez, de tables de paume, des quilles..." , also alle Würfel-, Brett-, Tennis- und Kegelspiele. Als dann Bahnen aus festgeklopftem Lehm entstanden, ergriff das Kegelspiel immer grössere Kreise, und das Spielen um Geld und hohe Einsätze nahm so Überhand, dass neue behördliche Vorschriften erlassen wurden.

Der Kanton Schwyz hat zum Beispiel im 15. Jahrhundert das Kegeln bis zu einem Höchsteinsatz von einem Gulden gestattet. Ein Berner Mandat vom Jahre 1667 spricht erstmals vom Kegeln als "Manns- und Leibesübung", weshalb es zugelassen wurde. Es durfte aber nicht höher als um eine "Urte" gespielt werden.

Noch vieles wäre zu berichten aus früheren Tagen und Jahren bis zur Zeit, da die ersten Asphaltbahnen erstellt waren und das Kegeln endgültig "unter Dach" gebracht war. Denken wir nur an das Kegeln auf den alten Ladenbahnen in den Gärten der Gasthöfe, wo es manchmal "hoch" zugeht, so dass das Kegeln als lärmendes Spiel in die Gesetze einging und dort vielfach heute noch sein Wesen respektive sein Unwesen treibt.

Auch die Damenwelt hat sich bereits im 16. Jahrhundert für das Kegelspiel interessiert. Allerdings zogen sich die Damen, wegen der damaligen Mode, zur Ausübung des Spiels auf etwas ruhigeres Gelände zurück.





SSKV Kegler-Handbuch

Die Asphalt- und Kunststoffbahnen der neueren Zeit brachten das Kegeln im wahrsten Sinne des Wortes auf eine neue Ebene. Aber die Geschichte lehrte uns, dass jede neue Epoche neue Probleme aufwarf und diesmal machte sich erneut das Spielen um Geld unangenehm bemerkbar. Um diesen ungesunden Verhältnissen entgegenzutreten, wurde im Jahre 1931 die Schweizerische Kegler-Vereinigung (SKV) mit dem Leitsatz gegründet: Das Kegeln als Amateursport zu betreiben und Auswüchse auf den Kegelbahnen zu bekämpfen. Aller Anfang war auch hier schwer.

Es brauchte Jahre und intensive Anstrengungen, um dem gesunden Grundgedanken zum Durchbruch zu verhelfen. Heute steht jedoch die Schweizerische Kegler-Vereinigung, die seit geraumer Zeit in Schweizerischer Sportkegler-Verband (SSKV) umbenannt wurde, auf festem Boden. Sie ist im Kreise der Sportler die einzige anerkannte Organisation dieser Sparte und ist seit 1939 auch Mitglied des

Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS).

Wie erlernt man den Kegelsport?

Selten ein Sport bietet so vielen die Möglichkeit, ihn zu betreiben wie der Kegelsport. So ist er unabhängig von der körperlichen Konstitution, vom Alter sowie vom Geschlecht, ja sogar bis zu einem gewissen Grad können auch körperlich Behinderte den Kegelsport betreiben.

Der Kegelsport eignet sich gut als Ablenkung im täglichen Leben. Er bietet die Möglichkeit, ihn als Ausgleich zu anderen Sportarten zu betreiben und fördert nicht zuletzt die Pflege der Freundschaft und Kameradschaft.

Wer aber im Kegelsport Erfolg haben will, benötigt doch ein gewisses Talent, viel Wissen, eine gesunde Einstellung, gute Grundkondition, eine gute Technik und vor allem Anpassungsfähigkeiten. Ich denke hier an die verschiedenen Kegelbahnen mit ihren besonderen Eigenschaften.





SSKV Kegler-Handbuch

Wer diese Fähigkeiten besitzt, muss aber trotz allem noch viel trainieren und Wettkämpfe bestreiten.

"Wettkämpfe sind das beste Training!"

Sportkegeln ein Leistungs- und Ausgleichssport

Das Sportkegeln ist nicht mit dem in der Schweiz weitverbreiteten geselligen Kegelspiel zu vergleichen. Hier geht es um viel mehr als man denkt. Körpertraining sowie Konzentrations- und Durchstehvermögen spielen in dieser Sportart eine Rolle. Es gibt Wettkämpfe (Meisterschaften) mit 100, 150, 200, 300 und 400 Würfeln.

Die Wettkampfbestimmungen schreiben dabei vor, dass zum Beispiel eine Meisterschaft mit 100 Würfeln ohne Unterbruch, ausser beim Bahnwechsel, in maximal 40 Minuten zu absolvieren sind. Also bedingt dies nebst technischem Rüstzeug auch eine entsprechend gute Kondition. Mit

einer guten Kondition verbessert sich automatisch die Konzentration.

Sportkegeln ist kein Kraftsport, sondern viel Gefühl und eine gute Technik sind massgebend

Mit dem Gefühl ist das so eine Sache für sich. Viele Sportkegler haben sehr viel Gefühl beim kegeln, andere wiederum müssen diese "Gabe" zuerst erlernen.

Das Beherrschen der Kugel mit ihren physikalischen Gesetzen und das Anpassen an die unterschiedlichen Eigenschaften der einzelnen Kegelbahn-Anlagen sind das technische Rüstzeug einer Sportkeglerin oder eines Sportkeglers. Es gibt ein Sprichwort das treffend ist: *"Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen."*

Fairplay/Fairness

Egoismus beim Kegelsport ist wirklich fehl am Platz, was zählt ist Fairness, und dies vor, wäh-





SSKV Kegler-Handbuch

rend und nach dem Kegeln. Wenn Du Ratschläge befolgst, Dich und Deine Nerven beherrschen kannst und in jeder Situation "Fairplay" übst, bist Du nicht nur ein gerngesehener, flotter Sportkamerad, sondern auch bald ein tüchtiger Sportkegler, der im Kreise des "SSKV" gute Kameraden findet.

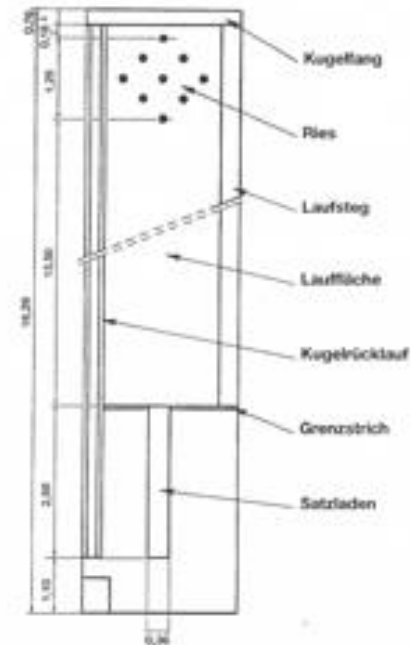
Freue Dich am Kegelsport, an der Ambiance, der Kameradschaft, der Geselligkeit, der Erholung und Ertüchtigung. Man muss eine Niederlage genauso gut verkraften können, wie man einen Erfolg in vollen Zügen genießt. Es ist falsch, wenn man glaubt, die Kegelbahn müsste sich uns anpassen.

Und noch etwas:

"Nimm Dich selbst und Dein Resultat nie zu wichtig, denn es kochen ja alle nur mit Wasser."

Und schlussendlich heisst es ja, dass das Mitmachen vor dem Rang kommt. In diesem Sinne wünschen wir nun gutes Gelingen beim Sportkegeln und viel, viel Holz.

Das Material Kegelbahn:





SSKV Kegler-Handbuch

Material und Masse Kegelbahn:

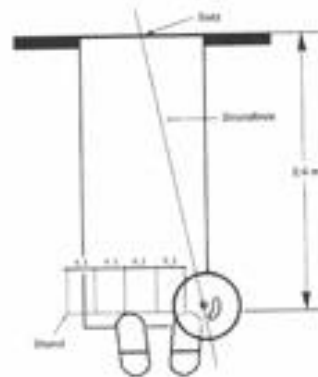
Satzladen: Canevasit, Länge 2,5 m, Breite 36 cm.

Lauffläche: Kunststoff

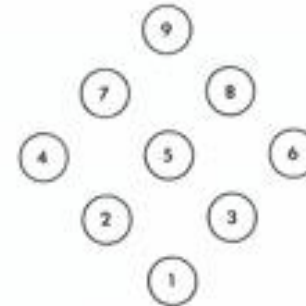
Steigung: Vom Grenzstrich bis Ende Ries 3-5 cm.

Bahn: Vom Grenzstrich bis zum Voreckkegel muss die Lauffläche 13,5 m sein. Die Breite der Bahn sollte mindestens 2 m sein.

Der Satzladen:



Das Ries:



- 1 = Voreckkegel
- 2 = linker Vorgassenkegel
- 3 = rechter Vorgassenkegel
- 4 = linker Eckkegel
- 5 = König
- 6 = rechter Eckkegel
- 7 = linker Hintergassenkegel
- 8 = rechter Hintergassenkegel
- 9 = Hintereckkegel (Geist)



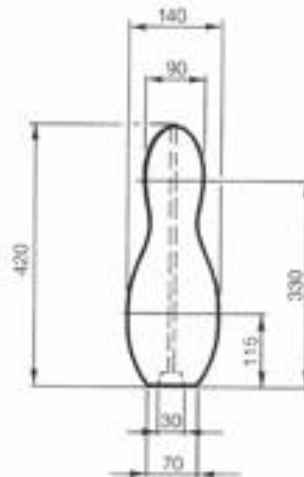
SSKV Kegler-Handbuch

Der Kegel

Material:
Kunststoff

Gewicht:

3,0 kg.
Der Gewichts-
unterschied der
einzelnen Kegel
einer Garnitur
(9 Kegel) darf 50 g
nicht übersteigen



Standfläche:

soll eine Durchmesser von 7 cm aufweisen

Die Kugel:

Material:

Kunststoff

Gewicht:
max. 9,3 kg

Durchmesser:

24 cm für Damen und Herren verbindlich
Pro Bahn müssen zwei gleiche Kugeln aufliegen.





SSKV Kegler-Handbuch

Warum beschreibt die Kugel einen Bogen?



Oft kann man "Nichtfachleute" an der Arbeit sehen, die die Kugel nach Leibeskräften drehen, in der Meinung, sie würde dann eher einen Bogen beschreiben, um in die Gasse zu stechen. Doch vergebens, genau das

Gegenteil kann der Fall sein und meistens leidet darunter auch die Präzision. Die Kugel beschreibt nämlich einen Bogen, weil durch das Ausfräsen des Griffes "Material" fehlt und deshalb der Schwerpunkt aus der Kugelmittle verschoben wird resp. genau dem Griff gegenüber verlagert ist. Die gespielte Kugel hat die Tendenz, sich in der Richtung des Schwerpunktes zu bewegen, also von der Wurfrichtung abzuweichen. Bleibt bei einem Wurf der Griff in der Mitte oben, bewegt sich die Kugel auf einer geraden Linie, da sie die Lauffläche daran hindert, in der Richtung des Schwerpunktes zu fliehen. Ist der Griff auf der linken Seite der Kugel, beschreibt sie einen Bogen nach rechts und ist der Griff rechts, tritt der Bogen nach links ein. Je schwächer die Kugel gespielt wird, desto grösser wird der Bogen und umgekehrt. Der Kegler hat mit anderen Worten die Möglichkeit, durch die Wurfart resp. Wurftechnik die Eigenschaften der Kegelbahnen zu korrigieren oder sogar auszunützen.





SSKV Kegler-Handbuch

Gassen kegeln

Der Zweck des Wurfes besteht darin, mit der gespielten Kugel so viele Kegel wie möglich zu treffen. Also muss die Kugel in die Gasse (zwischen Voreck- und Vordergassenkegel, links oder rechts) rollen.

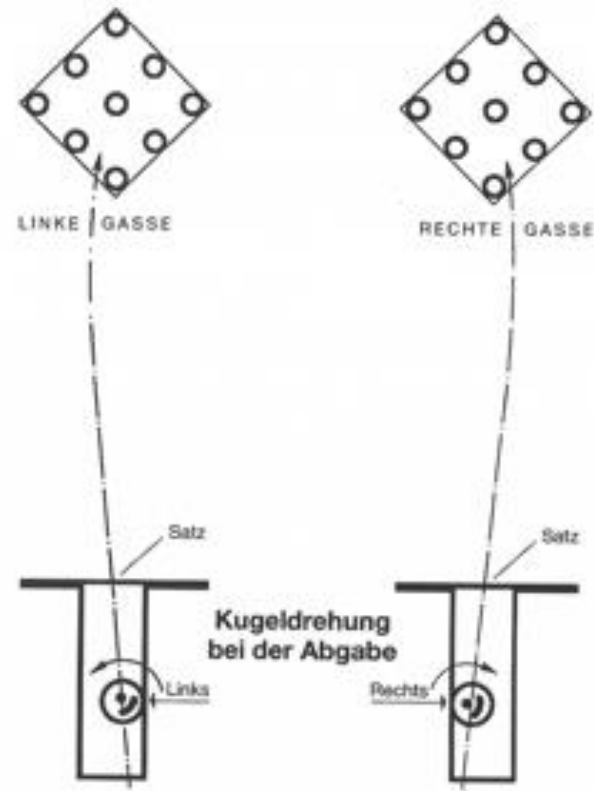
Zieht man vom Ausgangspunkt über den Satz zum Vordergassenkegel eine gerade Linie, so ergibt sich theoretisch der Lauf der Kugel. Verlängert man diese Linie beliebig, findet der Kegler schlussendlich seinen Standort, d.h. genau über diese Linie muss die Kugel geschwungen werden, damit sie die ideale Richtung erhält.

Es ist ein grosser Vorteil, wenn in beide Gassen gespielt werden kann.

Übe am Anfang eine Hauptsache nach der anderen und nicht alles miteinander; so kommst Du viel schneller zum Ziel.

Unter kundiger Aufsicht zu üben ist natürlich vorteilhafter, da Fehler erkannt und sofort korrigiert werden können.

Viel Erfolg!





SSKV Kegler-Handbuch

Fitness

Keglerspezifische Übungen

Aus medizinisch-therapeutischen Überlegungen sind folgende Übungen zu empfehlen

1. Mit aufrechter und gerader Sitzhaltung auf einem Stuhl lege man den linken Fuss auf das rechte Knie, halte das linke Knie mit beiden Händen und ziehe es an den Körper. Es sind 30 sec in dieser Position zu verharren.
2. Mit aufrechter und gerader Sitzhaltung auf einem Stuhl, lege man den rechten Fuss auf das linke Knie, halte das rechte Knie mit beiden Händen und ziehe es an den Körper. Es sind 30 sec in dieser Position zu verharren.
Es werden gefördert
Entspannung der Gesässmuskeln.



3. Man lege sich flach auf den Boden und stemme sich hoch wie bei Liegestützen. Das Gesäss bleibt dabei auf dem Boden. Diese Übung ist zehnmal zu wiederholen.
Es werden gefördert
Rückgrat und Bandscheibe in deren Position.
4. Es ist eine aufrecht und gerade Körperhaltung einzunehmen (wie an eine Wand angelehnt)





SSKV Kegler-Handbuch

a) Das Heben und Senken der Schulterpartie ist *ruhig und gleichzeitig* auszuüben.

b) Das Heben und Senken der Schulterpartie ist *ruhig und wechselweise* auszuüben.

Die Übungen sind zehnmals zu wiederholen.

Es werden gefördert:

Nacken und Schultermuskulatur

5. Man lehne sich, im Winkel von 45° , gegen die Wand, stosse sich in *steifer* Haltung ca. 20-30 cm davon ab und klatsche einmal in die Hände.

Die Übung ist zehnmals zu wiederholen.

Es werden gefördert:

Rückenmuskulatur, Arme und Schulterpartie.



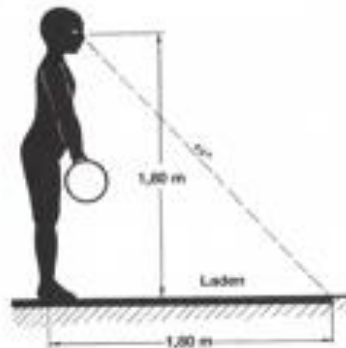


SSKV Kegler-Handbuch

Kegeln ins volle Ries

1. Wurfvorbereitung:

- Leichte Übungen für die Lockerung der Muskulatur machen (siehe Seite 10/11).
- Satz anzeichnen.
- Stand anzeichnen (Grundstellung siehe Seite 6).
- Stand vor dem ersten Wurf anzeichnen, damit man bei einer eventuellen Korrektur einen Anhaltspunkt hat. Der Stand soll so gewählt werden, dass man mit der Kugel

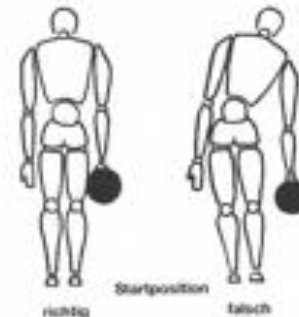


geradlinig über dem Satz in die gewünschte Gasse zeigt.

- Kugelgriff reinigen.

2. Kugelfassen:

- Kugelgriff nach oben richten, damit man die Kugel gut fassen kann.
- Erst wenn die Kugel oben sind, fasst man die Kugel.
- Muss unterbrochen werden, sollte die Kugel in den Rücklauf zurückgelegt werden und nicht auf den Boden.





SSKV Kegler-Handbuch

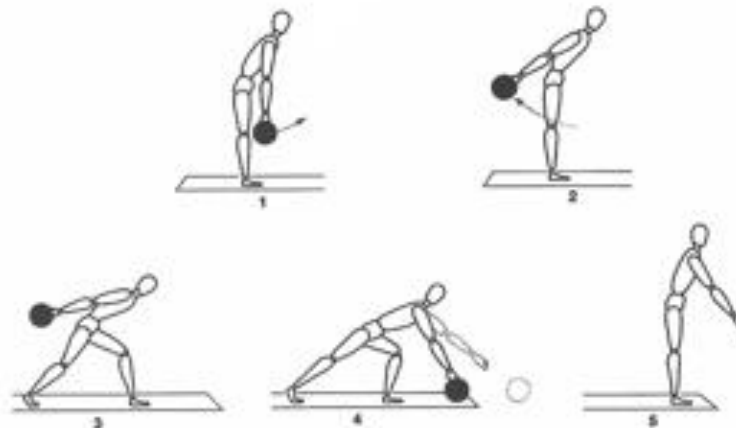
Standkegler

3. Stand:

- Den Stand immer von hinten angehen.
- Mit leichter Grätschstellung, Körperfront in die zu spielende Gasse. Beide Füße auf gleiche Höhe stellen.
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt.
- Kugelgriffstellung - Handfläche zur Bahn.
- Auf Satz konzentrieren.

4. Schwingen:

- Arm gestreckt halten. Die Kugel soll am Arm pendeln.
- Anschwingen Richtung Satz.
- Der Oberkörper soll ruhig bleiben.
- Zu häufiges Pendeln = *unstable Körperhaltung*.
- Blick immer auf den Satz.





SSKV Kegler-Handbuch

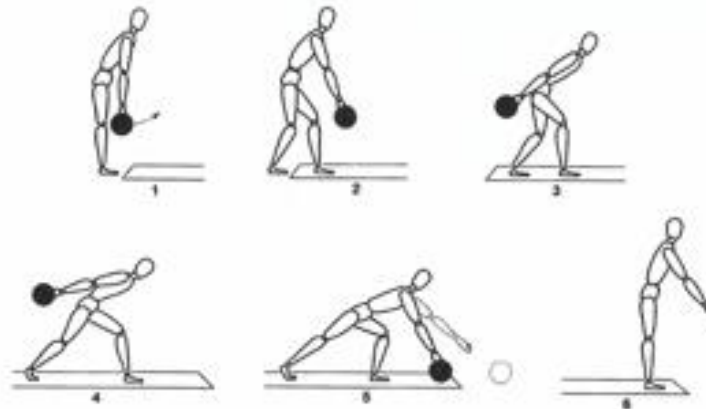
Anlaufkegler

5. Laufen:

- Der Lauf soll rhythmisch und nicht verkrampft sein und mit dem linken Fuss beginnen (für Rechtshänder). Linkshänder beginnen mit dem rechten Fuss.
- Kugelgriffstellung einhalten.

6. Ausfallschritt:

- Der letzte Schritt ist der Ausfallschritt.
- Der Rechtshänder macht den Ausfallschritt mit dem linken Bein.
- Der Linkshänder macht den Ausfallschritt mit dem rechten Bein.
- Die Kugel geradlinig über den Satz führen.





SSKV Kegler-Handbuch

7. Kugelabgabe:

- Die Kugel muss aus der Pendelbewegung heraus, also *nicht mit Kraft*, ruhig über den Satz geführt werden.
- Der Arm geht nach der Kugelabgabe in Richtung gewünschtes Ziel.

8. Wurfabschluss:

- Nachdem die Kugel weg ist, folgt der Nachschritt (Fuss auf Satz).
- Dann ruhig stehen bleiben und der Kugel nachsehen, bis die Kegel gefallen sind.
- Überlegen, was eventuell besser gemacht werden muss.
- Es sollte nicht auf die Spielfläche übertreten werden.

Der Spick

Gerade der Spick macht das Sportkegeln interessant und abwechslungsreich. So muss das Anspiel im Kranzspick zügiger sein, damit der König (5) stehen bleibt. Das Anspiel im Babelispick muss hingegen sanfter sein, um in einem Wurf einen Neuner zu erzielen. Müssen einzelne Kegel abgeräumt werden, erfordert dies wiederum eine zügigere Spielart, damit die Kugel geradlinig auf den Kegel zurollt.

So können im Spick Tempovariationen erfolgen.

Dies bedeutet mehr Konzentration sowie gezielte Schulung und Training.

Trotzdem ist das Spickkegeln keine "Hexerei", denn wenn ein Kegler das Spiel ins volle Ries beherrscht, schafft er die Umstellung auf den Spick ohne grosse Probleme.

Allgemeines zum Spick

Das Abräumen soll über die Mitte des Satzladens erfolgen. Das hat den Vorteil, dass man





SSKV Kegler-Handbuch

auf jeder Bahn für den gleichen Kegel am gleichen Ort stehen kann. Dies gibt dem Kegler mehr Sicherheit.

Sicherheit bedeutet im Spick weniger Nuller.

Der Wurfablauf sowie die Handstellung soll beim Abräumen einzelner Kegel beibehalten werden wie ins volle Ries, nur zügiger.

Für das Abräumen sollen beim Stand fünf Striche angezeichnet werden. Die Abstände sind aus der Tabelle (Seite 18) ersichtlich. Diese Striche sind Anhaltspunkte zum Abräumen einzelner Kegel.

Das Abräumen

Wie geht man vor, um das Abräumen zu erlernen?

Satz in der Mitte des Satzladens anzeichnen.

Die hinteren fünf Kegel stellen.

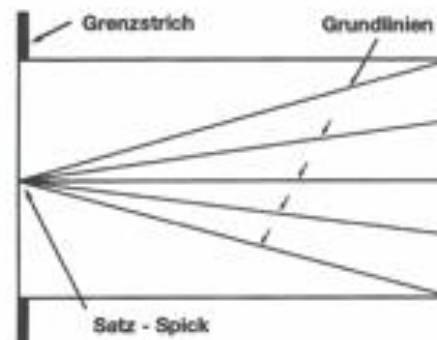
Im Spick kennen wir fünf

Grundlinien (siehe

Abbildung rechts oben).



Die Standstriche so wählen, dass die Kugelmitte bei lockerer Armhaltung über eine der fünf Grundlinien verläuft.



Jetzt kann abwechslungsweise von den fünf Standstrichen aus der entsprechende Kegel abgeräumt werden.

Es ist darauf zu achten, dass man mit dem Körper auf den zu treffenden Kegel Front annimmt. Es ist von Vorteil, den Spick mit einem Kameraden (Trainer) zu erlernen, um sofort allfällige Fehler zu eliminieren.





SSKV Kegler-Handbuch

Spick-Tabelle

Diese Tabelle soll eine Hilfe für die Standkorrektur von einem Kegel zum anderen darstellen.

Beispiel:

Wenn ein Kegler den Stand 2,4 m hinter dem Grenzstrich hat, ergibt das folgende Rechnung: Länge der Kegelbahn vom Grenzstrich bis zum König = 14 m.

Der Abstand zwischen den Kegeln im Ries misst 31 cm.

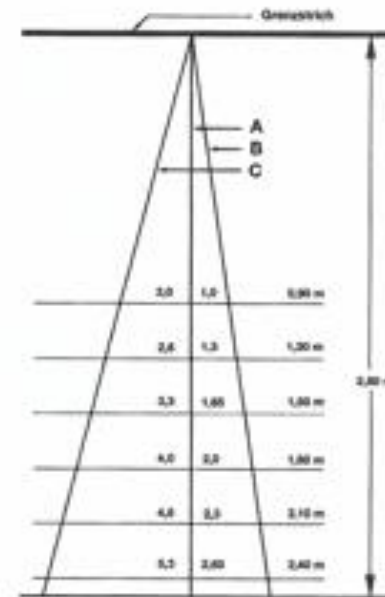
$$\frac{31 \text{ cm} \times 2,4 = 5,314 \text{ cm (5,3)}}{14}$$

Die Korrektur beträgt 5,3 cm von einer Grundlinie zur andern (Linie A+C auf Tabelle). Das bedeutet, dass die Korrektur vom linken Eckkegel zum rechten Eckkegel $4 \times 5,3 \text{ cm}$, also total 21,2 cm sein muss.

Weitere Beispiele:

Stand 1,50 m hinter dem Grenzstrich 3,3 cm, total $4 \times 3,3 = 13,2 \text{ cm}$.

Stand 1,80 m hinter dem Grenzstrich 4,0 cm, total $4 \times 4,0 = 16 \text{ cm}$.





SSKV Kegler-Handbuch

Tips für den Spick	<p>••••• Treffer durch Kugel - - - - - Treffer durch Kegel → Richtig</p>			<p>● stehende Kegel ○ gefallene Kegel - - - - - → Nicht empfehlenswert</p>



SSKV Kegler-Handbuch

Kegelspiele

Das kleine Diagonal

Das kleine Diagonal besteht aus fünf Würfeln. Der erste Wurf zählt einfach, der zweite doppelt, der dritte dreifach, der vierte doppelt und der fünfte wieder einfach.

Das grosse Diagonal

Hier wird gleich gezählt wie oben, nur dass mit "Voreck-doppelt" geschrieben wird.

Die Fuchsjagd

Die Fuchsjagd ist ein sehr unterhaltsames Spiel. Der Fuchs beginnt mit dem ersten Wurf? Jetzt spielen alle immer abwechselungsweise je einen Wurf. Wer zuerst 100 Punkte erreicht hat, ist Sieger.

Domino oder Multiplikator

Dieses Spiel umfasst sechs Würfe, wovon einer einfach, einer zweifach usw. bis sechsfach gezählt wird. Es werden alle sechs Würfe nacheinander gespielt, wobei der Kegler dem Schreiber nach jedem Wurf zu melden hat, wievielfach zu vermehren ist. Das Schlusstotal ergibt die Rangfolge.

Die Jahreszahl

Bei diesem Spiel ist derjenige der Sieger, welcher am nächsten an die Jahreszahl herankommt. Hier ist es wichtig, zuerst die kleinen Zahlen zu erzielen.

Der Differenzler oder das Häuslein

Dieses Spiel kann mit "zählen was fällt" oder "Voreck-doppelt" gespielt werden. Immer der





SSKV Kegler-Handbuch

schlechtere Wurf bekommt einen Strich. Ist das Strichtotal erreicht oder das Häuschen fertig, scheidet dieser Spieler aus.

Der Säulitreiber

Es wird der Reihe nach gespielt. Wer mehr erzielt als sein Vor- oder Nachkegler kann diesem die fehlenden Punkte als Minusstriche ankreuzen. Wer weniger Punkte erzielt, erhält diese selbst als Minusstriche. Der letzte Kegler spielt gegen den ersten. Die Durchgangswiederholung endet bei max. 21 Minusstrichen.

Das Saukegeln

Jeder Teilnehmer spielt einen Wurf. Wer einen Sechser spielt, kann weiterkegeln, bis eine

andere Zahl erzielt wird. Wenn ein Spieler eingeholt wird (gleiche Punktzahl), muss dieser wieder bei Null anfangen. Wer als erster 50 Punkte erreicht, hat gewonnen. Wer 50 Punkte überschreitet, scheidet aus.

Der Tannenbaum

Man schreibt die Zahlen 1 bis 9 auf. Jeder Kegler spielt nun einen Wurf und streicht nun die jeweils geworfene Zahl. Wer zuerst alle Zahlen gestrichen hat, ist der Gewinner

Viel Spass!





SSKV Kegler-Handbuch

Nachwort

...Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen...!

Dieses Keglerhandbuch, geschätzter Sportfreund, will Dich mit einigen Grundsätzen des Schweiz. Sportkegler-Verbandes (SSKV) und mit dem Kegelsport allgemein vertraut machen.

Es ist klar, dass man beim einmaligen Durchlesen des Handbuches noch lange kein Spitzenkegler ist. Dies bedarf dann sehr viel Zeit, Geduld und Training. In dem vorliegenden Keglerhandbuch wurde vieles simplifiziert (... übrigens im Sport gar keine schlechte Idee...). In der Meinung, dass Du ohnehin darauf bedacht sein wirst, Deine Bewegungen nicht verkrampest, sondern möglichst natürlich auszuführen. Das wird Dir später Dein Körper einmal danken, wenn Du dann jährlich die Anzahl der Meisterschaften und deren Würfe steigert.

Deshalb solltest Du unmögliche Figuren und Verdrehungen nach der Wurfabgabe auf der Kegelbahn unterlassen.

Es sollte nämlich selbst für den Zuschauer ein Genuss sein, einem erfahrenen, sportlich durchtrainierten Sportkegler bei seiner "Arbeit" zuzusehen.



...Das Kegeln als Sport...!

Das Kegeln kann wirklich als Sport betrieben werden. Das wirst Du spätestens dann merken, wenn Du vermehrt und regelmässig Meisterschaften mit 100, 200, 300 und sogar 400 Würfeln absolvierst, wie dies bei den SSKV -Wettkämpfen so üblich ist. Dann dürftest Du Deine Meinung rasch ändern.





SSKV Kegler-Handbuch

...Ohne Fleiss, kein Preis...!

Und noch etwas:

Obschon im Kegelsport die Stilarten weitgehend gegeben sind, wirst Du Deinen eigenen Stil suchen und auch finden. Achte jedoch darauf, dass er ökonomisch ist.

Das Keglerhandbuch sollte also dazu da sein, das Kegeln richtig kennenzulernen, zu verste-

hen und auch auszuüben. Deshalb rate ich Dir die Tips, Ratschläge und die Anleitungen zu befolgen. Du wirst sehen, dass Deine Erfolge nicht mehr länger ausbleiben werden.

Und nun viel Spass, gutes Gelingen und recht viel "Holz".





SSKV Kegler-Handbuch

Bei alt und jung gilt heut noch viel,
das Kegeln als beliebtes Spiel.
Doch wer das Kegeln wünscht als Sport,
der ist bei UNS am richtigen Ort.
Den Kegelsport seriös zu pflegen,
ist unser Ziel, das wir anstreben!
Trotz allem aber bleibt noch Zeit,
für Kameradschaft und Geselligkeit.

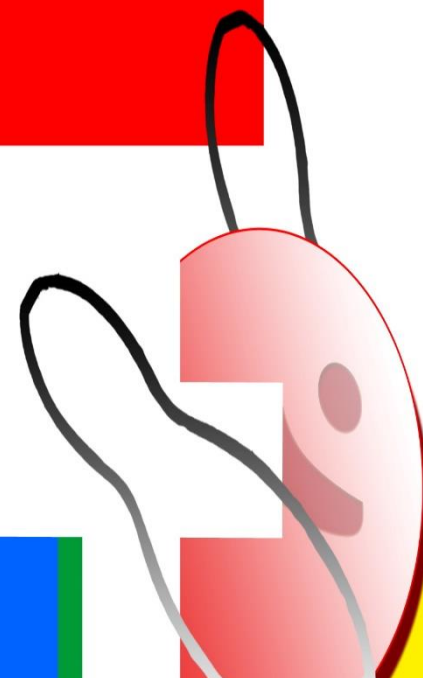
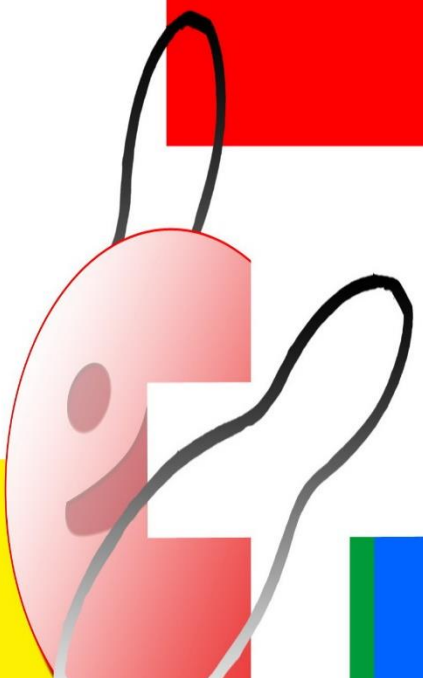
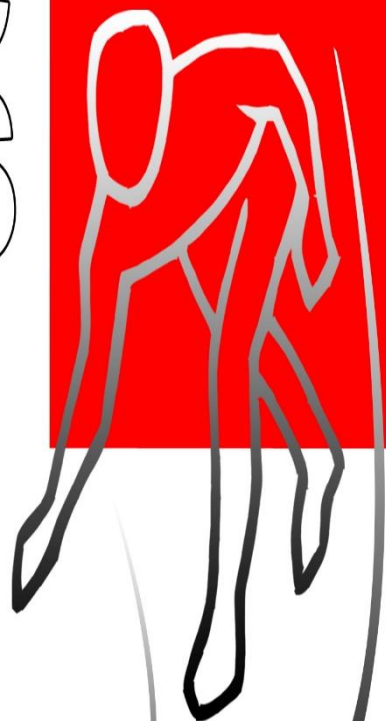
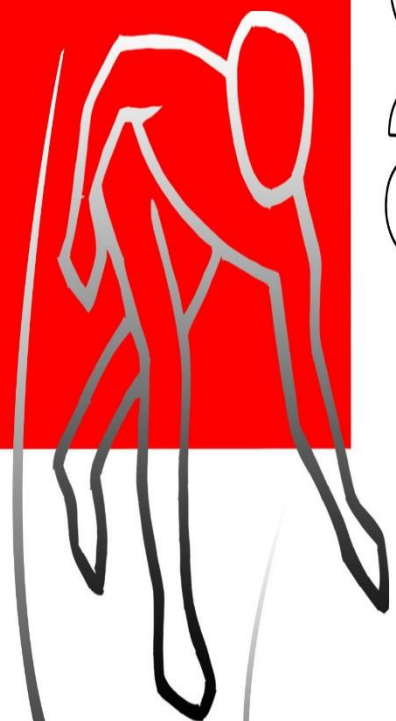
SS KV
2Q 2A

VN 22
AS QS

SCHWEIZERISCHER SPORTKEGLER VERBAND
ASSOCIATION SUISSE DES QUILLIERS SPORTIFS

SSKV Ethik-Charta

Adaptiert von der Vorlage von Swiss Olympic





SSKV Ethik-Charta

Deutsche Version

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1. Gleichbehandlung für alle.

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2. Sport und soziales Umfeld im Einklang.

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.



4. Respektvolle Förderung statt Überforderung.

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.

Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7. Absage an Doping und Drogen.



Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.

Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.



9. Gegen jegliche Form von Korruption.

Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.



Ensemble en faveur d'un sport propre, respectueux, fair-play et performant.



© ASQS



SSKV Ethik-Charta

Version français

Les neuf principes de la Charte d'éthique du sport

1. Traiter toutes les personnes de manière égale.

Personne ne doit faire l'objet de discriminations fondées sur la nationalité, l'âge, le sexe, l'orientation sexuelle, l'origine sociale ou les préférences religieuses et politiques.

2. Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social.

Les exigences relatives à l'entraînement et à la compétition sont compatibles avec la formation, l'activité professionnelle et la vie de famille.

3. Renforcer le partage des responsabilités.

Les sportifs et les sportives participent à la prise de décisions qui les concernent.



4. Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener.

Les mesures prises pour atteindre les objectifs sportifs ne lèsent ni l'intégrité physique ni l'intégrité psychique des sportifs et des sportives.

5. Éduquer à une attitude sociale juste et à un comportement responsable envers l'environnement.

Les relations entre les personnes et l'attitude envers la nature sont empreintes de respect.

6. S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement sexuel.

Aucune forme de violence, physique ou psychique, ni aucune forme d'exploitation ne peut être tolérée. Il faut être vigilant, sensibiliser et intervenir à bon escient.

7. S'opposer au dopage et à la drogue.



Informez sans relâche et réagissez immédiatement en cas de consommation, d'administration ou de diffusion de produits dopants.

8. Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport.

Dénoncez le plus tôt possible les risques et les effets engendrés par la consommation de tabac et d'alcool.



9. S'opposer à toute forme de corruption.

Promouvez et exigez la transparence des processus et des décisions. Réglementez et rendre systématiquement publics les conflits d'intérêt, les cadeaux, les finances et les paris.



Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

swiss olympic MEMBER



© SSKV