



Nach der WM-Teilnahme in Las Vegas will Saskia Malz auch bei der Europameisterschaft in Dänemark dabei sein.

FOTOS: UWE PAESLER

## Top-Sport statt Kneipenspaß

Die Kielerin Saskia Malz ist eine der besten Bowlerinnen Deutschlands und will im Februar bei der EM in Aalborg starten

VON JORID BEHN

**KIEL.** Saskia Malz atmet einmal tief ein und aus, geht in die Knie und nimmt Anlauf. Drei Schritte. Dann rutscht die 26-Jährige bis zur Linie am Rand der Bowlingbahn, den Ball (nicht Kugel!) in der rechten Hand – den Ball, der am Ende acht Pins umwerfen wird. 2,8 Sekunden wird er brauchen, um von Saskia Malz' Hand zu den Pins zu gelangen.

Die Kielerin ist beim Bowlingtraining in Rick's Club in der Holtenuer Straße in Kiel. Die Bowlinghalle ist fast voll. Hauptsächlich Männer im mittleren Alter spielen. Sie trinken Bier oder Cola, manche auch Apfelschorle. Alle reden wild durcheinander. „Jaaa! Das war gut“, ruft ein Spieler. Er hat gerade einen Strike geworfen.

Alles sieht wie ein lockerer Abend aus. Nur auf der letzten Bahn, ganz hinten in der Ecke ist es ruhiger. Saskia Malz trainiert dort zusammen mit ihrem Vater. Die Nationalspielerin bereitet sich gerade auf die Europameisterschaften im

Februar in Aalborg vor. Ob sie dort auch wirklich spielen kann, wird Mitte Januar entschieden.

Schon als Kind war Saskia Malz häufig in Bowlinghallen. Ihr Vater spielte im Betriebssport. Als sie zehn Jahre alt war, wurde sie zu einem Jugendtraining eingeladen. Sie bestritt Wettkämpfe, gewann deutsche Meisterschaften und fuhr zur Weltmeisterschaft nach Las Vegas. Ihr Erfolgskonzept: Gute Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur und vor allem mentale Stärke. „Wenn dein Konkurrent direkt vor dir einen guten Wurf gemacht hat, musst du die Nerven behalten.“

Gleich wird sie den Ball auf die Bahn gleiten lassen. Aber nicht irgendwie.



Sie spannt ihre Finger an. Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger stecken im Ball. Die Löcher dafür sind passgenau ausgeschnitten. Für den Daumen hat sie einen wechselbaren Einsatz. „Je nach Temperatur ist der Daumen mal dicker und mal dünner“, erklärt sie.

Eine leichte Drehung aus der Hand, dann lässt sie den Ball los. Er gleitet auf die Bahn, rutscht über das Öl, das auf der Bahn-Oberfläche glänzt, dreht sich dabei um sich selbst, wird schneller. 23 km/h wird die Anzeige über der Bahn später anzeigen. Der Ball steuert auf die rechte Seite, rotiert weiter. Scheinbar urplötzlich bekommt der Ball Grip, statt zu rutschen rollt er jetzt.

**„Wenn dein Konkurrent direkt vor dir einen guten Wurf gemacht hat, musst du die Nerven behalten.“**

Saskia Malz,  
Bowlerin

Der Ball ist auf der Höhe angekommen, auf der die Bowlingbahn nicht mehr so stark geölt ist. Er fängt an, die Richtung zu ändern, rollt auf die linke Seite der Bahn zu den linken Pins, dreht sich weiter um sich selbst, Rums! Acht Pins fallen um. Zwei auf der rechten Seite bleiben stehen.

Dreimal pro Woche trainiert Saskia Malz im Bowlingkeller

Saskia Malz nimmt sich einen anderen Ball. Jetzt muss sie räumen, die letzten beiden Pins treffen. Zwei Männer kommen vorbei, die vorher auf einer anderen Bahn gespielt haben. Wahrscheinlich brauchen sie mal eine Pause von ihrem Spiel. Sie bleiben stehen und gucken kurz zu. Saskia Malz grüßt. Sie kennt die Männer. „Donnerstags sind hier eigentlich immer die gleichen Leute“, sagt sie.

Dreimal die Woche trainiert sie im Bowlingkeller nach ihrer Arbeit als Sekretärin am Institut für physikalische Chemie – zumindest in normalen Zeiten.

Corona bremste sie stark aus. Während des ersten Lockdowns konnte sie sechs Monate nicht trainieren. Die Hallen waren geschlossen. Bowling wurde nicht als Sport gewertet, sondern als Kneipenspaß. Etwas frustriert nutzte sie die Zeit, um sich mit Joggen und verschiedenen Kraftübungen zu Hause fit zu halten.

Saskia Malz hält ihren zweiten Ball in der Hand und wischt ihn mit einem Tuch ab. Es ist ein spezieller Ball fürs Räumen. Im Gegensatz zu ihrem ersten Ball, dem Anwurfball, der durch einen sogenannten Kern schnell die Richtung ändern kann, rollt dieser nun einfach geradeaus.

Sie stellt sich an die Bowlingbahn und beginnt von vorne. Einatmen, ausatmen, Anlauf nehmen und den Ball auf die Bahn schicken. Zielsicher rollt der in die rechte Ecke und haut die letzten zwei Pins um. „Räumen ist meine Stärke“, sagt Saskia Malz. Sie hofft, dass das für eine gute Platzierung bei der EM reicht – falls sie starten darf.