

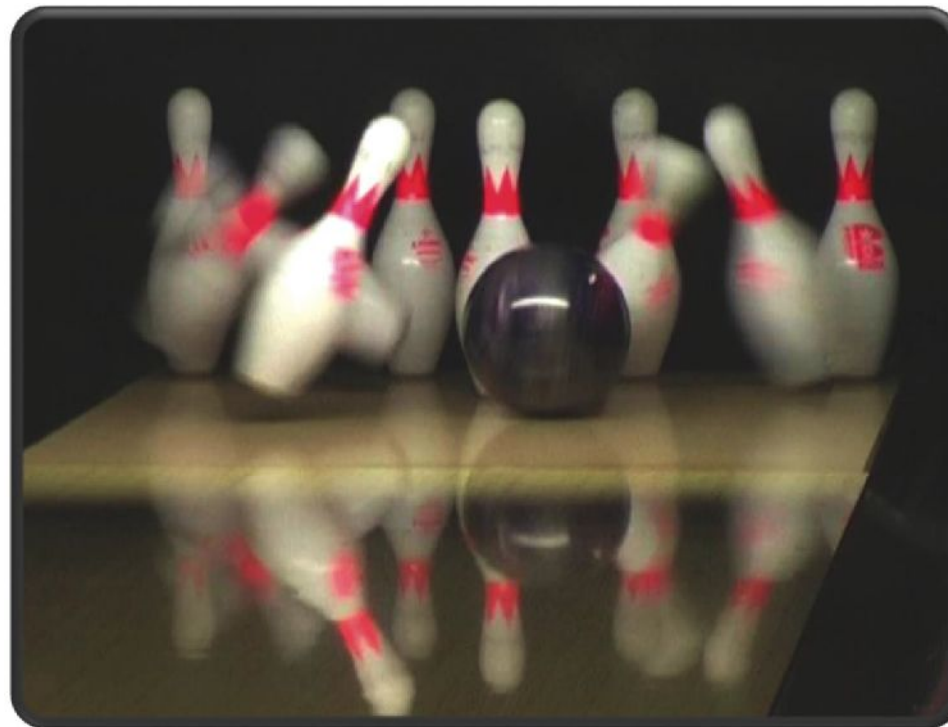
Grundutbildning

till bowling



Svenska Bowlingförbundet

Välkommen!



Svenska Bowlingförbundet

Agenda

- Introduktion
- Välkommande
- Vett och etikett
- Bowlingklot
- Poängberäkning
- Bowlingbanan
- Ansats och timing
- Sportbowling



Välkommen till hallen

- Hur bemöter vi nya bowlare?
- Hur bemöter vi barn?
- Bemöter vi äldre personer annorlunda?
- Hur bokar vi bana?
- Var finns allt i hallen?
- Var får vi äta och dricka?
- Varför måste vi använda speciella skor?



Vett och etikett



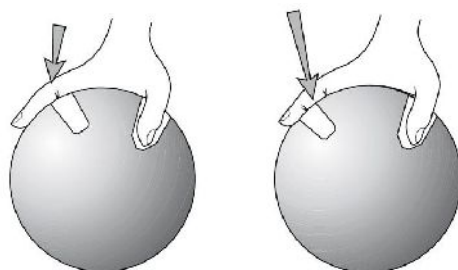
Bowlingklotet

- Bowlingklotets vikt anges i amerikanska pound
 - 10 pound = 4,5 kg
- Vilka vikter bör man välja
 - Barn upp till 10 år 6-9 pound
 - Damer, pensionärer, ungdomar 10-13 pound
 - Herrar, aktiva 13-16 pound
- Man väljer tyngre klot successivt!



Bowlingklot - grepp

- Hallklot eller personligt borrarat klot?
- Vilket grepp ska jag ha?
 - Konventionellt – hallklot
 - Fingertip - tävlingsklot



Släppteknik – En- eller tvåhands

Allt fler spelar med tvåhandsfattning, en svårare teknik att ta till sig men som kan ge bättre resultat.



Rast



Poängberäkning

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
X	X	8 / 7	7 / 9	- 8	1 9	/ X	(7) 1	8 / X		168
28	48	65	84	93	102	122	140	148	168	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9 / 7	1 7 / X		9 / X		X	8 - 9 / X	8 /			179



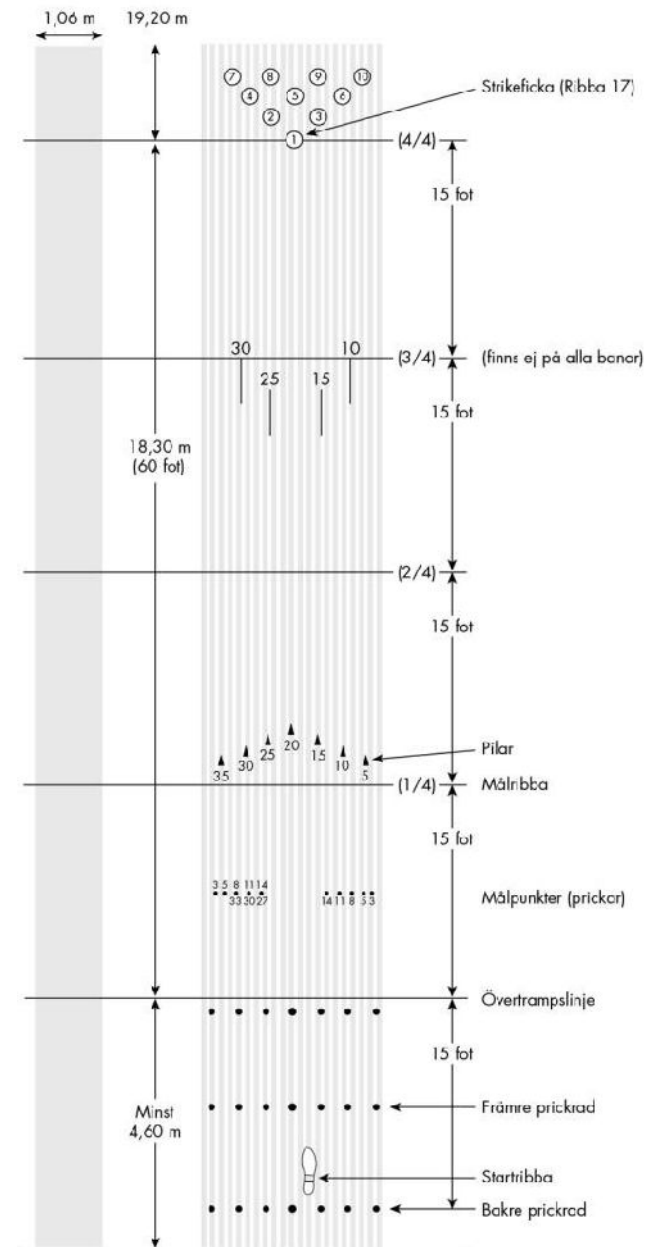
Bowlingbanan - Säkerhet

- Efter övertrampslinjen finns det olja = **HALT**
(mer om detta senare)
- Ansatsen **måste** vara ren
 - Vätska på ansatsen = tvärstopp, inget glid = **skaderisk**
 - Puder på ansatsen = extra halt = **skaderisk**
- Det är viktigt att vi kan kontrollera glidet för att undvika skador på spelarna.



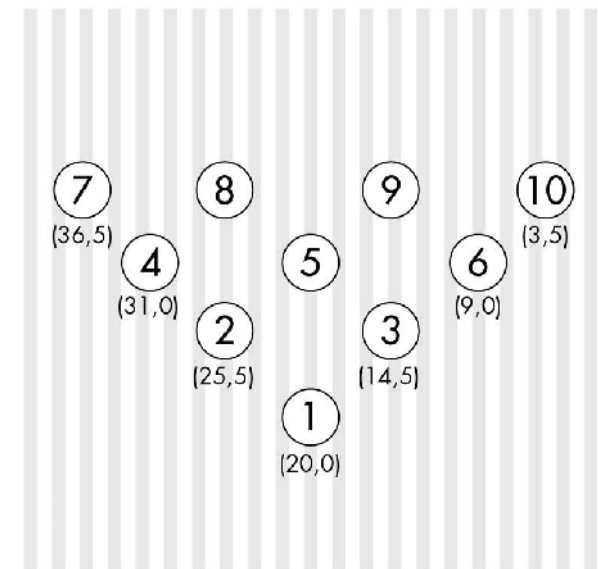
Bowlingbanan – mått och siffror

- Ansats – minst 4,6 meter
- Banans längd = 19,2 meter
Från övertrampslinjen till kägelgruppen
- Kägla 1 står 60 fot från övertrampslinjen
60 fot = 18,3 meter
- Banans bredd = 1,06 meter / 39 ribbor

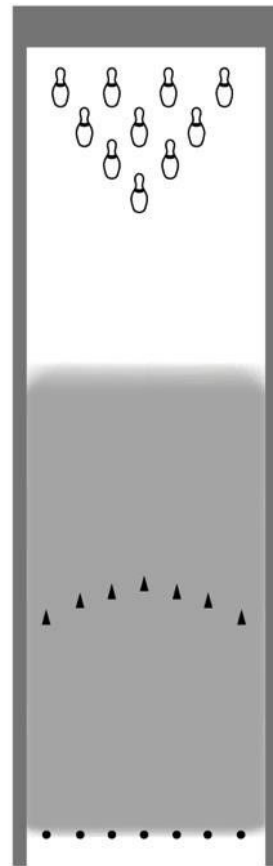


Bowlingbanan – Kägglornas placering

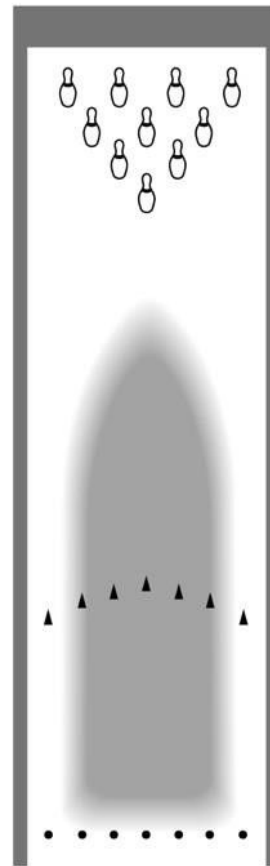
- Kägglornas position är numrerade
 - 1 – 10
- Samma numrering används oavsett om man spelar med vänster eller höger hand.



Bowlingbanan - ytan



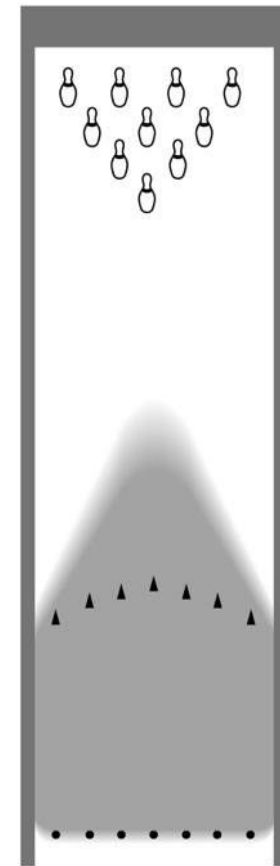
Flat oil



Block



Reverse block

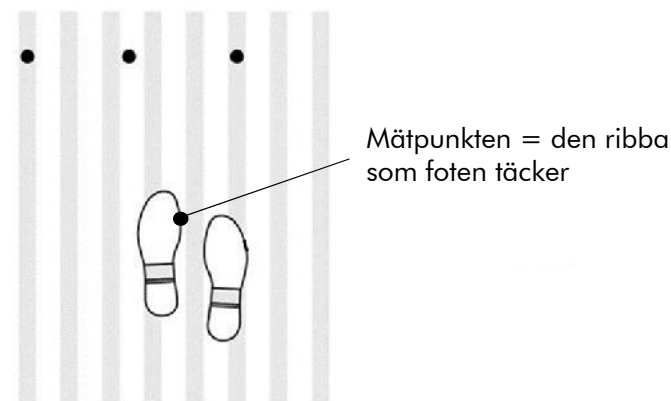


Christmas tree



Ansatsen – startposition

- Viktigt att vara noggrann när vi ställer upp i ansatsen.
 - För högerhänta använder vi vänster fots insida som "måttstock"
 - För vänsterhänta är det höger fots insida som används.
- Genom att upprepa startpositionen, ökar vi chansen att repetera och förbättra våra slag.



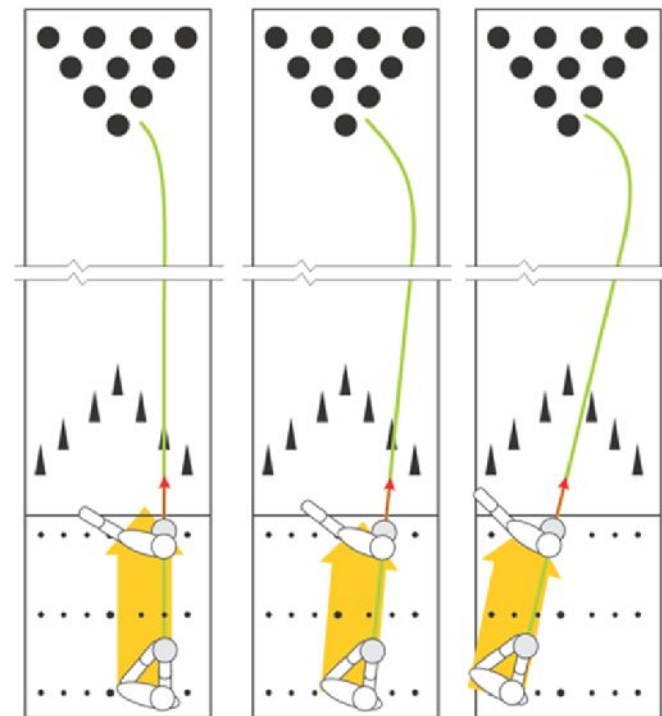
Jag ställer upp mig på ribba 8...



Ansatsen – grunder (ETT)

Allting mot målet

WTT	Gå mot målet
STT	Pendla mot målet
RTT	Släpp mot målet



Rast



Ansatsen – fri sving och korrekt timing

- Bowlaren måste ha en bra sving och bra timing för att kunna jobba med ett korrekt släpp.

SVING + TIMING = SLÄPP

Nästan alla nybörjarbowlare vill få skruv på bollen och strika. De måste förstå att de behöver en korrekt sving och bra timing för att en ha chansen till ett korrekt släpp vid övertrampslinjen.



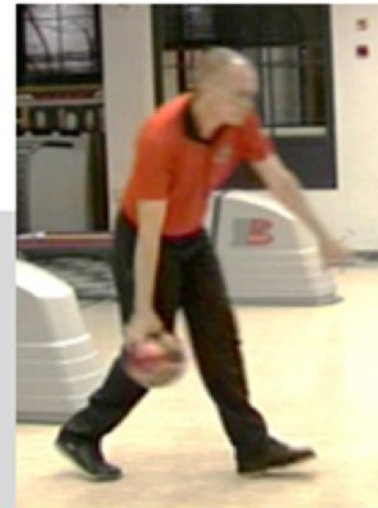
Ansatsen - Timingpunkter



Halvt steg tidig



OPTIMAL



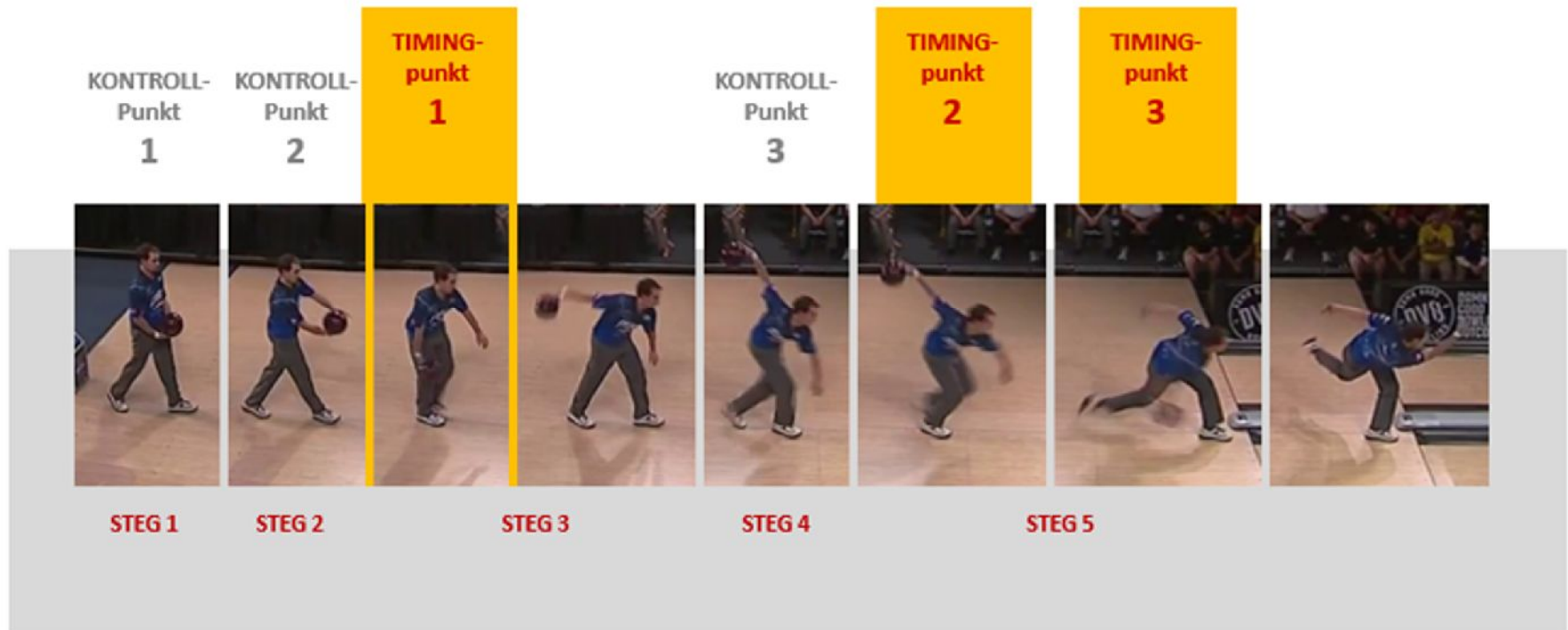
Halvt steg sen



Ett steg sen



Ansatsen - Timingpunkter



Sportbowling

- Tävlingsspel
 - Vad finns var?
 - I hallen – lokala ligor
 - På distrikts- och/eller riksnivå
 - SM/DM
 - Individuella tävlingar
 - Lagtävlingar
- Seriespel
 - 4-mannalag (distriktsserier)
 - 8-mannalag (distriktsserier och nationell serie)





Svenska Bowlingförbundet

Tack!

Tack för att ni har deltagit i vår grundutbildning.
Vi hoppas får se några av er på våra andra kurser.



Svenska Bowlingförbundet