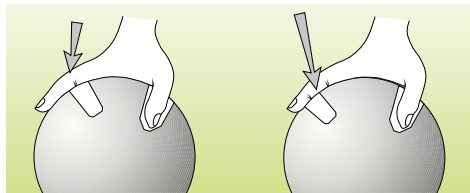


Klotet och greppet

Det finns klot att låna i hallen, men det bästa är ett eget klot, med borrade hål efter dina fingrar. Tala med klotshopen.



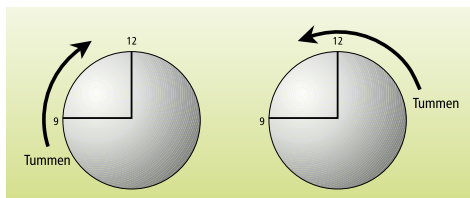
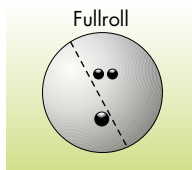
Konventionellt grepp.
Leden på halva hålet.

Fingertip – leden 2/3
över hålet.

Du kan välja mellan konventionellt grepp och fingertip. Konventionellt betyder att du sticker ned fingrarna i hålen, till andra leden. Fingertip att du bara sticker ned fingrarna till första leden. Elitspelarna spelar alltid med fingertip! Det viktigaste för dig som är ny, är att få ett bra grepp, med rätt längd mellan hålen.

Rullar olika...

Klotet kan rulla på flera sätt. Hur det rullar beror på en oftast naturlig rörelse med handen, när du släpper klotet. Fullroll, klotet rullar mellan hålen och semiroll klotet rullar vid sidan av hålen. Se den streckade rullranden. Vid fullroll vrids handen i släppögonblicket inifrån-uppåt, sedan tummen lämnat sitt hål. Vid semiroll görs vridningen uppifrån-inåt. Det är lång- och ringfingrarna som påverkar klotet i önskad riktning.



Fullroll

Semiroll

Dags att räkna resultat

Antalet kägglor som ska slås ned är tio. Slår du ner samtliga i ett slag kallas det strike. Får du kägglor kvar, har du ytterligare ett slag på dig. Slår du då ner resterande kägglor får du en spärr. Blir någon kägla kvar också efter andra slaget får du en miss. I en serie ställer maskinen ner full uppsättning kägglor minst tio – högst tolv gånger. Varje kägla är värd en poäng. Slår du strike får du bonus och slår du spärr får du också bonus, men inte lika hög.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
7	2	9	/	X	9	-	7	/	2	8	/	X	X	6	/	7
9	29	48	57	74	83	103	129	149	166							

Sporten bowling

Det är inte konstigt att bowling är en av Sveriges populäraste sporter. Det är kul, alla kan spela, reglerna är enkla och det finns banor över hela landet.

Svenska Bowlingförbundet har en vision:

*Bowlingsporten ska vara framgångsrik,
kul, socialt engagerande och
tillgänglig för alla!*

Vill du veta mer om bowling så kontakta:



www.swebowl.se

4

goda sidor
om bowling

DIN EGEN BOWLINGSKOLA

Svenska Bowlingförbundet

Det blir roligare när man vet vad man gör

Bowling är som alla andra idrotter ett spel som kräver träning. Man kan ha roligt med bowling på alla nivåer, men när man vet vad man gör – och varför – blir det alltid roligare.

I vår bowlingskola får du chansen att lära dig grunderna för bowlingspelet.

Läs – träna – läs igen, ta med dig foldern ner till banan. Med tiden lär du dig...

Bowlingetikett

Det finns några enkla regler som det kan vara bra att du känner till.

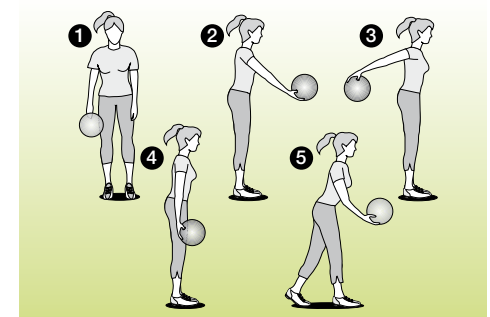
- Var beredd att spela när det är din tur. Vänta inte på att hallen ska stå still för din skull.
- Företräde lämnas för spelare till höger. Gå inte upp på ansatsbanan förrän spelarna på banorna närmast till höger och vänster fullföljt sina slag.
- Hindra inte heller spelet genom att stå för länge på ansatsen innan du går iväg.
- Håll dig på din ansats. Fladdra inte omkring och stör medspelare.
- Använd aldrig din medspelares klot, handduk osv, utan att du frågat först.
- Prata inte med medspelare som förbereder sitt slag.

- Använd aldrig talk på ansatsbanorna. Det är förbjudet enligt reglerna och det är farligt för dina medspelare. Tala istället om för hallpersonalen om du tycker att ansatsen är kärv.

Pendla dig till rätt slag!

Det första du ska göra är att lära dig att pendla med klotet. Ta klotet, låt det hänga i rak arm, pendla framåt – bakåt och känn att det är klotet som ger fart till pendeln. Slappna av – spänn dig inte – låt klotet pendla. Precis så ska klotet pendla, när du går stegen fram till övertrampslinjen.

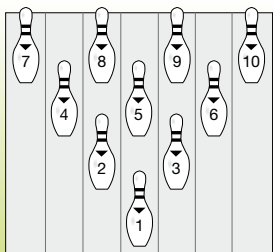
Se skissen här nedanför. Pendla och känn att du har kontroll över rörelsen. Gör nu ett startförsök med första steget.



- 1 Stå i ditt utgångsläge
- 2 För klotet framåt
- 3 Låt klotet pendla tillbaka
- 4-5 När klotet passerar – på väg framåt – förbi benet, starta

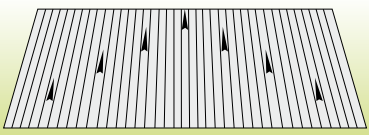
Så här numrerar bowlarna sina käglor

Strikefickan brukar det kallas som är mellan ettans och treans kägla. Den 17:e ribban, det är där du ska träffa med klotet!

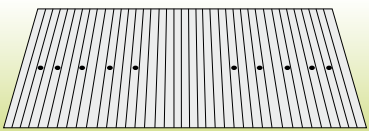


Utgångsläget

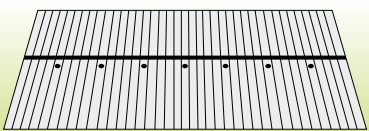
Till din hjälp finns ett antal prickar i ansatsen, prickar i banan och – längre ut – pilar i banan. De finns där för att du lättare ska kunna sikta, när du spelar ut klotet. Lär dig känna igen de olika markeringarna. Du kommer att behöva den kunskapen när du ska förbättra ditt bowlingspel.



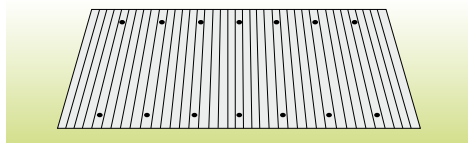
Pilarna är siktmärken för att spela ut klotet. Det ger större säkerhet än att sikta på kägglorna.



Prickarna i banan ligger närmare och kan användas istället för pilarna, eller i kombination med dessa.



Prickarna vid övertrampslinjen hjälper dig att kontrollera att ansatsen avslutas i rätt läge.



Prickarna i ansatsen hjälper dig att finna ditt utgångsläge och att starta från rätt punkt.

Något om mått

Från övertrampslinjen fram till bakre kanten av kägelbordet är det 19,2 meter. Banan är 1,06 meter bred och består av 39 parkettstavar (ribbor). Markeringsprickarna i ansatsen och pilarna ute i banan finns på var femte ribba.

Fyra steg är vanligast

De allra flesta bowlare använder en fyrstegsansats, se illustrationen längst ner, den stämmer bäst tillsammans med den pendelrörelse som ska ske med klotet.

Utgångsläge – strikespel

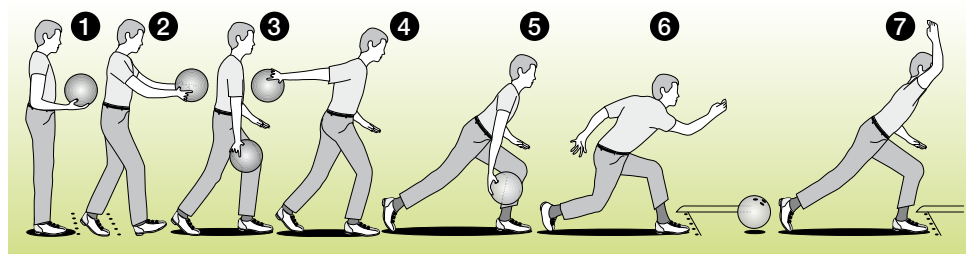
Det vanligaste för den som är ny i bowling är att spela ut sitt klot över den andra pilen (från höger för högerhänta och tvärtom för vänsterhänta). Det betyder att klotet ska rulla ut över den tionde ribban (parkettstaven). Klotet rullas ut alldeles till höger om vänstra foten.

Klotet behöver sju ribbors bredd. En rak ansats, betyder alltså att du ska ställa din vänstra fots innerkant i linje med ribba 17, gå rakt fram och spela ut klotet, som då rullar över ribba 10.

På vägen till kägglorna svänger klotet till vänster och ska träffa kägglorna, mellan kägla ett och tre – det som kallas strikefickan. Allt som sagts nu är förstås omvänt för vänsterhänta.

Det där är grundregeln. Starta på ribba 17 och spela ut över ribba 10 och pang...

Nu svänger klotet väldigt olika för olika spelare. Om ditt klot svänger för mycket måste du flytta till vänster i ansatsen. Om ditt klot svänger för lite måste du flytta till höger. Flytta ett par ribbor åt gången.



En ansats med fyra steg är det vanligaste. Då stämmer rytmen väl med pendlingen av klotet. Prova dig fram, så att du finner din egen rytm i ansatsen.

Det är också troligt att du inte går helt rakt i ansatsen. Det är få spelare som gör det. Därför kan du tvingas att kompensera ”avdriften” med någon ribbas förflyttning i starten. Prova dig fram, tills du finner ditt strikeslag.

Eftersom banunderlaget varierar, kan det bli nödvändigt att spela över en annan pil i banan. Vi ska inte behandla några detaljer här, men grunden är densamma oavsett över vilken pil du spelar ut ditt klot.

Du avgör själv

Det är ditt sätt att spela, som avgör var du ska stå och var du ska spela klotet. Det viktiga är att du gör klart för dig själv var ditt utgångsläge är. Det är en förutsättning för att du ska kunna upprepa slaget och det är helt avgörande för spärrspelet, som vi ska berätta om nu.

Spärrspel

Spärrspelet är ett spel för sig. Systemet 4-7-11 bygger på spel över 4:e pil, mittpilen. Att spärra över mittpilen ger en känsla av säkerhet då marginalen på båda sidor om pilen är stor. Negativt kan vara att du i vissa fall kan få problem med klotreturen på vänster sida vid spärr på kägla 10. I så fall är 3:e pil att föredra, flytta utgångsläget för 10:an åtta ribbor höger och spärra över pil 3.

Börja med att ta reda på ditt utgångsläge (U) för träff på mitt på kägla 1. Detta gör du enk-

- 1 Utgångsläge
- 2 Steg 1 – framskjut
- 3 Steg 2 – pendling bakåt
- 4 Steg 3 – bakåtpendlingens högsta läge
- 5 Steg 4 – kort glid – stopp
- 6 Klotsläpp
- 7 Uppföljning med armen

last genom att ställa upp dig på ansatsen och söka ett läge: ”där du känner att här borde jag stå för att träffa mitt på kägla”. Notera var du står och prova. Gör eventuella justeringar, och till slut har du ditt rätta utgångsläge.

Kägglorna indelas i ”korridorer” (se bilden nedan) och du flyttar sedan det antal ribbor som står angivet under respektive korridor. Om kägglorna du får kvar står till höger flyttar du utgångsläget till vänster, och står kägglorna till vänster flyttar du till höger. Om du får kägelpuppställningar som hamnar mellan korridorerna, får du söka utgångslägen som blir förflyttningar på exempelvis 2 ribbor eller 6 ribbor etc.

4-7-11 bygger på ett utgångsläge vid bakre prickraden. Om du står vid främre prickraden blir vinklarna mindre och förflyttningstalen 3-7-10. De blir sedan mindre ju längre fram du flyttar.

