



# STEG 0.5

---

Kommentarer till PowerPoint

## BILD 1

Hej kursledare!

I detta material finner du det som ska gås igenom för att fullfölja Svenska Bowlingförbundets Steg 0.5-kurs.

Kursen är beräknad till cirka 4 timmar.

Denna kursen bygger mycket på dina egna erfarenheter tillsammans med deltagarna i rummet. Det är väldigt viktigt att du bjuder in till diskussioner och välkomnar frågor.

Till din hjälp har du dels denna powerpoint-presentation med bilder och stödord för det ni ska prata om. Dels har du din lektionsplanering, där du hittar rekommenderade hålltider och stolpar för kursen.

Om något område diskuteras lite mer och något annat lite mindre är av mindre betydelse, det viktiga för denna kursen är att vi skapar diskussion och en trevlig lärmiljö för deltagarna.

Har du några frågor om kursen eller kommentarer om utbildningsmaterialet ber vi dig att skicka dessa så fort som möjligt till [sbf@swebowl.se](mailto:sbf@swebowl.se).

## BILD 2

Presentera dig själv som föreläsare.

Låt samtliga deltagare presentera sig med namn, klubb/hall och varför de går kursen.

Dela gärna ut dina kontaktuppgifter.

## BILD 3

Gå igenom kommande timmar, med kort presentation av vad vi ska göra.

Om banor är bokade, gå även igenom när vi spelar och när eventuellt fika sker.

## BILD 4

Här leder du en diskussion med deltagarna.

Låt inte diskussionen sticka iväg. Din roll som föreläsare är att guida diskussionen och dela med dig av dina erfarenheter.

## BILD 5

Internetbokning eller telefon? Har klubbarna fasta träningstider?

Hur brukar deltagarna göra?

## BILD 6

Ta gärna en promenad i hallen och visa var allt finns.

Presentera gärna hallpersonalen.

## BILD 7

Här leder du en diskussion med deltagarna: Varför äter och dricker vi inte vid bowlingbanan? Mer om skaderisk senare i presentationen.

Flottiga fingrar är inte bra, man tappar klotet.

Vad är bra mat för bowling? Vad finns i hallen?

## BILD 8

Förklara att vi inte får dra ner smuts och vätska på banorna. Mer om detta kommer senare.

## BILD 9

Diskutera exempelvis:

- Sparka i klotreturer
- Skrika
- Svära/Könsord

Men även:

- Tacka för match/motstånd
- Artighet

## BILD 10

Siffrorna på klotet brukar vara första frågan. Gå igenom vad det står för och vad klotvikten spelar för roll.

Rekommendera så tungt klot som man orkar med.

Färg på klotet spelar ingen roll.

## BILD 11

Låt deltagarna prova ut klot med rätt grepp, ta hallklot. Se sidan 5:2 och 5:3 i Steg 1 materialet.

Förklara att klotborrharen ger rätt grepp på tävlingsklot. Vilka klotborrhare finns i närheten?

## BILD 12

Tvåhandsbowling kom till då barn inte orkade bära klotet med en hand, utan tog klotet med två händer.

Det har med åren kommit fler som utövar tvåhandsbowling, men det finns ännu inget utbildningsmaterial med underbyggd forskning.

Sammanfattningen i nuläget är att det för tvåhands inte finns utmätt steglängd, utan de hittar en bra rytm och tänker ”steg-steg-skutt-skutt-glid”.

## BILD 13

Dela ut exempel på poängräkning.

Gå igenom reglerna för poängräkning.

0–9 efter två slag = den poäng man har fått

/ = 10 + nästkommande slag

X = 10 + två nästkommande slag

BILD 14 Poängräkning forts.

BILD 15 Dags för en besträckare.

BILD 16 Bowling är en idrott för livslångt engagemang. Skadeförebyggande åtgärder är väldigt viktiga.

Diskutera detta med deltagarna.

Prata gärna lite om uppvärmning som ett sidospår. Bowling är en sport där uppvärmning borde vara självklart.

BILD 17 Deltagarna har en bild på bowlingbanan om bilden är för liten på tavlan. Gå igenom banans längd och bredd, förklara:

Ribbor

Ansats

Övertrampslinje

Prickar, pilar

Käglor

BILD 18 Gå igenom alla kägglor och dess nummer.

Prata om hur klotet går igenom kägglorna och visa hur kägglorna faller för en strike.

Mindre marginal på kantkäglor.

Spärra alltid över 4:e pil i början.

BILD 19 Förklara begreppet olja. Varför vi oljar och att det kan göra spelet olika svårt. Ta gärna upp att proffsen spelar på väldigt svåra profiler medans amatörer ofta spelar på lättare profiler för att det är roligare i början.

Förklara begreppet "marginal".

Förklara att man mäter olja i fot.

Skillnader på lång och kort olja. 33–47 fot.

Namn på oljeprofiler.

Förklara att det inte bara är oljan som spelar in. Yttre omständigheter är också viktiga.

BILD 20 Förklara själv enligt steg 1 materialet eller spela upp motsvarande från bowlingkanalen.se.

**BILD 21** Förklara själv enligt steg 1 materialet eller spela upp motsvarande från bowlingkanalen.se.

**BILD 22** Förklara själv enligt steg 1 materialet eller spela upp motsvarande från bowlingkanalen.se.

**BILD 23** Förklara själv enligt steg 1 materialet eller spela upp motsvarande från bowlingkanalen.se.

**BILD 24** Alla dessa övningar och mer finns på [www.bowlingkanalen.se](http://www.bowlingkanalen.se).

**BILD 25** Dags för en besträckare.

**BILD 26** Prata om egna erfarenheter och tävlingar som ligger nära där kursen hålls. Vilka alternativ erbjuds.

Förklara att tävlingar som inte är godkända inte har någon försäkring mot skador. Din hemförsäkring täcker inte tävlingsspel, bra att känna till.

Prata om Korpen, Davids cup eller andra varianter som finns just hos er.

**BILD 27** Berätta om övriga steg kurser med fokus på Steg 1. Har SISU bra kurser i er närhet för tränare?

Hör efter om det finns fler frågor hos kursdeltagarna och låt dom diskutera lite fritt kring dagens kurs.

Tacka för kursen och ge varandra en varm applåd.