



# Grundutbildning

Handledning med kommentarer

---



## BILD 1

Hej Kursledare!

I detta material finner du det som ska gås igenom för att fullfölja Svenska Bowlingförbundets Grundutbildning.

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 Introduktions-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, hur länge de har spelat och varför de går kursen.

Dela gärna ut dina kontaktuppgifter.

## BILD 3

Gå igenom programmet, 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 diskussionen inte sticka iväg. Din roll som föreläsare är att guida diskussionen och dela med dig av dina erfarenheter.

Internetbokning eller telefon? Har klubbarna fasta träningstider?

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

Varför äter och dricker vi inte vid bowlingbanan? (Mer om skaderisk senare i presentationen).

Flottiga fingrar är inte bra, man tappar klotet. Men vad är bra mat för bowling? Vad finns i hallen? I deras hemmahallar?

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

## BILD 5

Diskutera exempelvis:

- Sparka i klotreturer
- Skrika
- Svära/Könsord

Men även:

- Tacka för match/motstånd
- Artighet

Informera kort om Blå Boken – Bowlingens regelverk.

## BILD 6

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.

Låt deltagarna prova ut klot med rätt grepp, använd hallklot.

## BILD 7

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

## BILD 8

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 (är dock på gång).

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 9

Dags för en bensträckare (och fika?)

## BILD 10

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 11

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 12

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 13

Gå igenom alla käglor och dess nummer.

Prata om hur klotet går igenom kägorna och visa hur kägorna faller för en strike. Mindre marginal på kantskäglor.

Spärra alltid över 4:e pil i början.

## BILD 14

Förklara begreppet olja. Varför vi oljar och att det kan göra spelet olika svårt. Ta gärna upp att proffsen spelar på väldigt svåra profiler medan 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 15

Förklara själv enligt introduktionsmaterialet eller spela upp motsvarande film från SvBF:s [youtube-kanal](#).

Länk till film - [Uppställning](#)

## BILD 16

Förklara själv enligt introduktionsmaterialet eller spela upp motsvarande film från SvBF:s [youtube-kanal](#).

Länk till film - [Igångsättning](#) och [Slutposition](#).

BILD 17 Dags för en bensträckare (och fika?)

BILD 18 Förklara själv enligt introduktionsmaterialet eller spela upp motsvarande film från SvBF:s [youtube-kanal](#).

Länk till film - [Svingträning](#).

BILD 19 Timingkontrollpunkt 1 är den position där bowlarens arm är i den lägsta punkten under sin bakpendel. Vid den punkten kollar vi steget och definierar hur tidigt eller sent bowlaren har startat sin sving. När vi säger "Ett steg sent timing", refererar vi till Timingpunkt 1 vid starten av svingen i ETBFs program.

BILD 20 Gå kort igenom hela stegsekvensen, detta är något som fördjupas mera i ETBF:s material för tränare.

BILD 21 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.

Har deltagarna mer frågor eller förslag om seriespelet så be dem skicka ett mail till [sk@swebowl.se](mailto:sk@swebowl.se).

BILD 22 Berätta om övriga tränarkurser med fokus på ETBF:s Level I-kurs. De tidigare stegkurserna finns fortfarande kvar men rekommendationen är att man följer ETBF.

Kolla med SISU innan ditt kurstillfälle och se vilka kurser de har igång i närtid. De har flera bra kurser för tränare och andra ämnen kan starkt rekommenderas.

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

Glöm inte heller bort att göra en utvärdering, förslagsvis enligt PMI-modellen (vad var **Plus**, vad var **Minus** och vad var **Intressant**?)

Tacka för kursen och ge varandra en varm applåd.