

GRUNDUTBILDNING

FÖR NYA BOWLARE – OAVSETT ÅLDER



KURSENS INNEHÅLL



- VÄLKOMMEN TILL SPORTEN BOWLING
- UTBILDNING
- UTRUSTNING
- BANAN
- ATT SPELA
- RÄKNA
- TÄVLA

VÄLKOMMEN



Välkommen till bowling — en sport för alla!

Kursen riktar sig till dig som är helt ny i sporten och den innehåller den mest grundläggande informationen för dig som vill börja att fördjupa dig i sporten bowling.

Bowling är en sport som kan utövas av vem som helst under hela livet. Det är en inkluderande sport där unga och gamla, kvinnor och män kan spela tillsammans under precis de förutsättningar som passar.

Till att börja med behöver du inte ens din egen utrustning utan den finns att låna i bowlinghallen, både klot och skor.

INTRODUKTION



Bowling är en sport som består av 10 rutor.

Du ska slå ned 10 käglor, på en 60 fot lång bana. Du har två slag i varje ruta. Vid strike utgår slag två i den aktuella spelrutan.

Om bowlaren slår ned alla 10 käglor på första slaget, (strike) eller resterande på det andra slaget (spare), så får hen bonuspoäng.

En perfekt serie (maxresultat 300) består av 12 strike i följd (3 i den sista rutan).

UTBILDNING



Bowling som sport kan verka som enkel men som i de flesta sporter så är teknik, taktik och materialkunskap absolut nödvändig för att nå den högsta nivån. Det svenska bowlingförbundet arrangerar därför utbildningar för tränare på alla nivåer.

Utbildningstrappan består av olika delar/nivåer:

Grundutbildning (helt webbaserad) som du just nu tar del av.

TUG — tränarutbildning grund, arrangeras av SDF

EBF Level 1 — arrangeras av SvBF

EBF Level 2 — arrangeras av SvBF

EBF Level 3 — arrangeras av EBF (Europeiska Bowlingförbundet)

ETU (Elittränarutbildning) — Folkhögskola under 2 år

Mer information om SvBF:s hela kursutbud hittar du på:

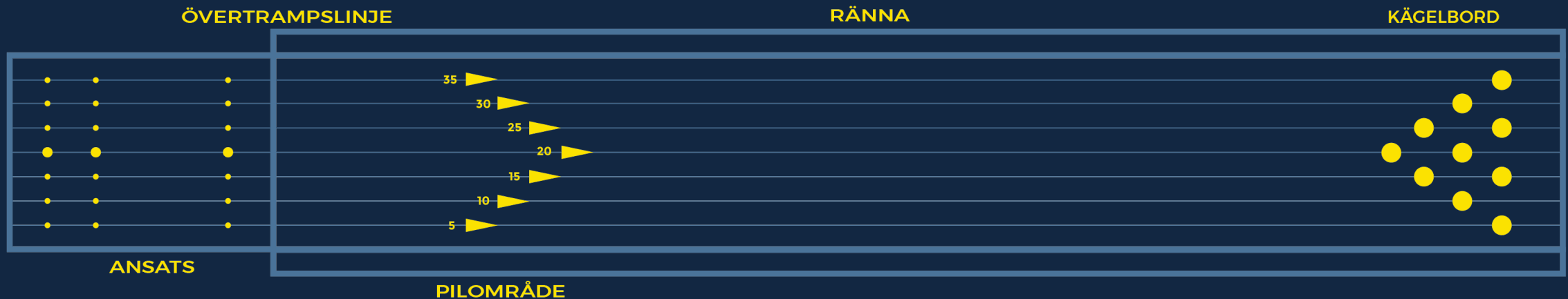
<http://utbildning.swebowl.se>

BANAN



Samtliga mått är i fot och det kommer sig av att spelet är uppfunnet i USA där det brittiska måttsystemet används.

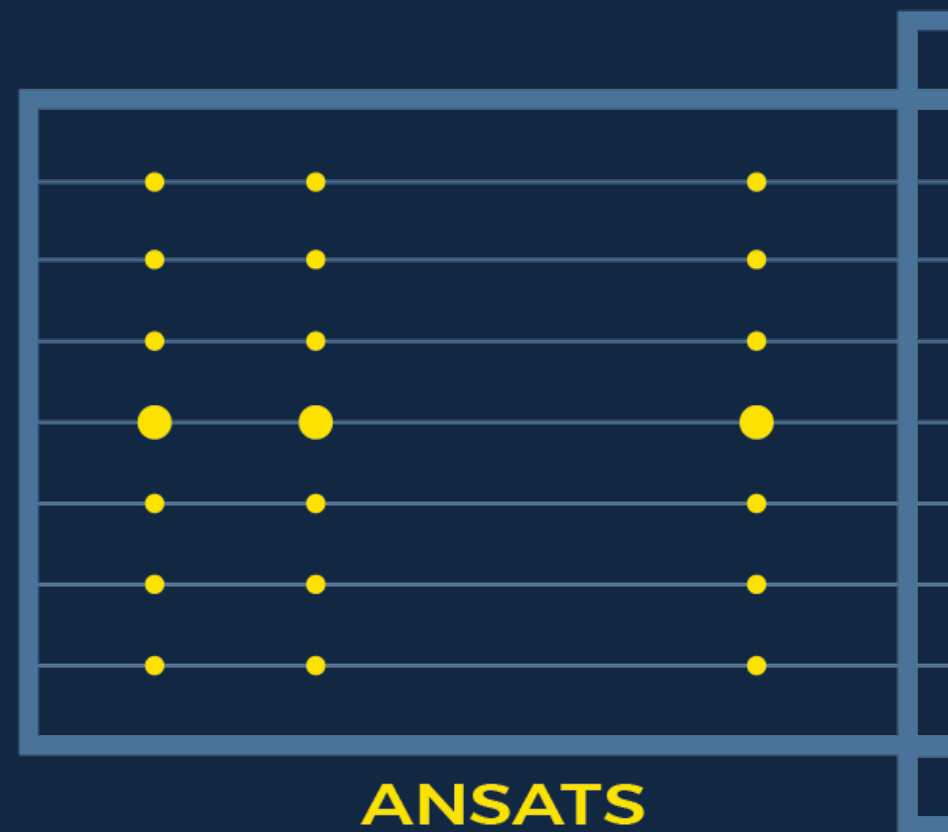
Banan är 60 fot lång och ansatsen är 15 fot. Att banan och ansatsen är indelad i olika delar av 15 fot är för att underlätta bowlingens matematik. Mycket mer om den i kommande utbildningar.



ANSATSEN



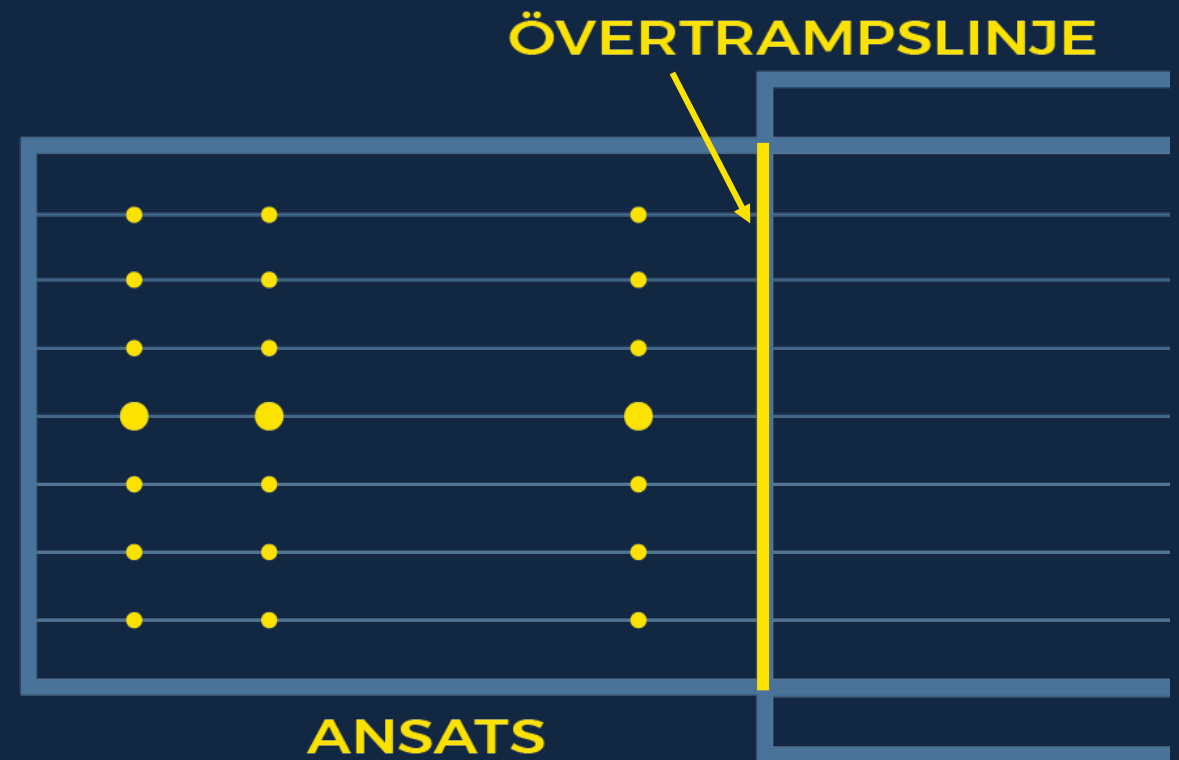
Ansatsen är 15 fot lång från den bakre prickraden och var 5:e ribba är markerad med en prick. I mitten av ansatsen är ribba 20 som är markerad med en större prick.



ÖVERTRAMP



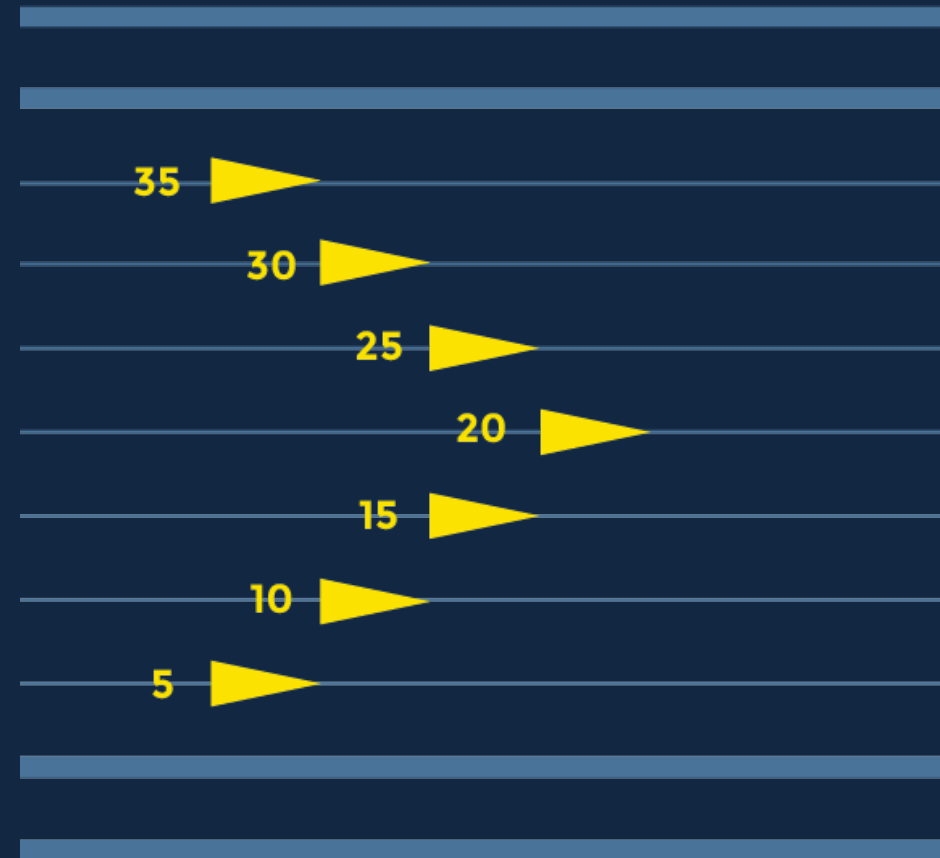
Övertrampslinjen är svart och markerar slutet på ansatsen. Om du trampar på den så är ditt slag ogiltigt och du får 0 poäng i slaget.
På andra sidan linjen så finns det olja så där är det mycket halt.



PILARNA



Pilområdet som innehåller 7 pilar befinner sig 15 fot ut i banan och på var 5:e ribba i sidled. Pilarna är ett hjälpmedel för att sikta.



PILOMRÅDE

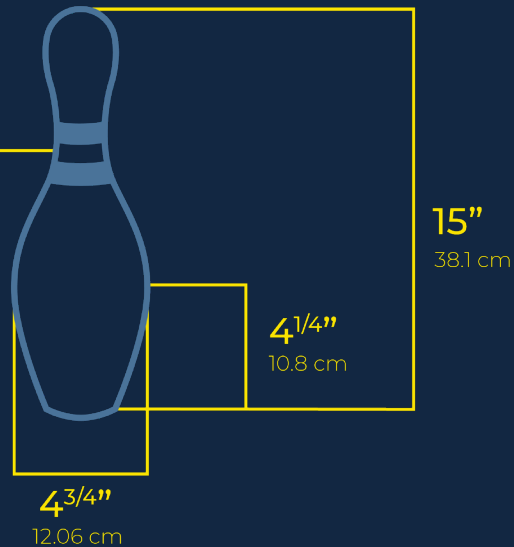
KÄGLORNA



Befinner sig i slutet på banan (60 fot från övertrampslinjen) och innehåller tio käglor placerade i en triangel där kägla 1 är den som står närmast.

VIKT - 1 kägla

3.3 pounds= 1.5 kg



Siffrorna i bilden berättar på vilken ribba centrum av respektive kägla står

RÄNNAN



Bomrännan är "uppsamlare" av klot som missar banan. Så fort klotet varit i rännan så är klotet "dött" och räknas som 0 poäng, även om det studsar upp på banan igen.



BANBEHANDLING



Det är olja på banan, från början för att skydda underlaget och kloten från friktion.

Numer används också oljan för att kontrollera svårighetsgraden för tävlingsbowlare.

Oljan läggs ut på banan av en oljemaskin i förutbestämda mönster och oljemängder.

Generellt lägger maskinen mindre olja på kanten av banan än den gör i mitten.

Ett rakslag påverkas inte nämnvärt att detta, medan ett skruvslag påverkas mycket.

Mer om det i kommande utbildningar.



KLOT



De allra flesta bowlinghallar har klot från sex upp till 16 pounds att låna när du spelar. På många klot finns siffror angivet, de representerar vikten i pounds.

Klotvikter:

6 pounds = 2.721 kg

8 pounds = 3.628 kg

10 pounds = 4.535 kg

12 pounds = 5.443 kg

14 pounds = 6.350 kg

16 pounds = 7.257 kg



VÄLJA KLOT



HUR MAN VÄLJER KLOT

Håll klotet i midjehöjd och med handflatan uppåt. Placera ett klot i handen (utan att titta på vikten). Om du kan hålla klotet i ca 5 sekunder (klotet kan gå nedåt lite) så är det rätt vikt för dig.

Tumhålet bör vara så stort att tummen kan rotera lite men utan att spelaren måste klämma hårt för att inte tappa klotet.

För en 2-handspelare kan klotet vara något tyngre och fingerhålens storlek viktig istället för tumhålet

Greppet tas med långfinger, ringfinger och tumme för de som swingar med en hand.

Det är inte spelarens ålder som avgör utan dess fysiska förutsättningar.



SKOR



Skor finns att låna eller hyra i bowlinghallen

Skorna är uppbyggda så att främre delen av skon är tänkt att kunna glida på (glidsulan) och bakre delen är tänkt att fungera som broms (gummiklacken) på den foten bowlaren kommer fram. På skorna du lånar ser båda skorna likadana ut för att det ska passa både höger och vänsterhänta.

I de allra flesta bowlinghallar är det obligatoriskt att använda bowlingskor nere på banområdet.



SPELA BOWLING



Nu har vi kommit så långt att det är dags att gå ut på banan och slå lite strikes.. Nåja, så enkelt är det kanske inte.

Här kommer några tips på hur du kan slå ned lite fler källor och kanske vinna familjemästerskapet nästa gång.



UPPVÄRMNING

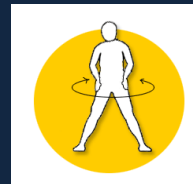
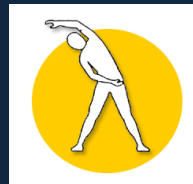
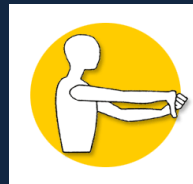
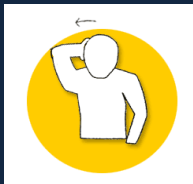
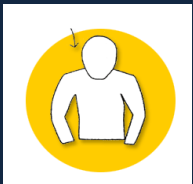


Varför är det viktigt med uppvärmning?

1. Förebygga skador
2. Förbereda kroppen för att kunna prestera så bra som möjligt

När kroppstemperaturen höjs minskar motståndet i muskler och leder, vilket ger en ökad rörlighet. Det beror på att ledvätskan smörjer leden. En ökad temperatur i muskeln gör att den blir mer elastisk, och risken att få en bristning i muskeln (sträckning) minskar.

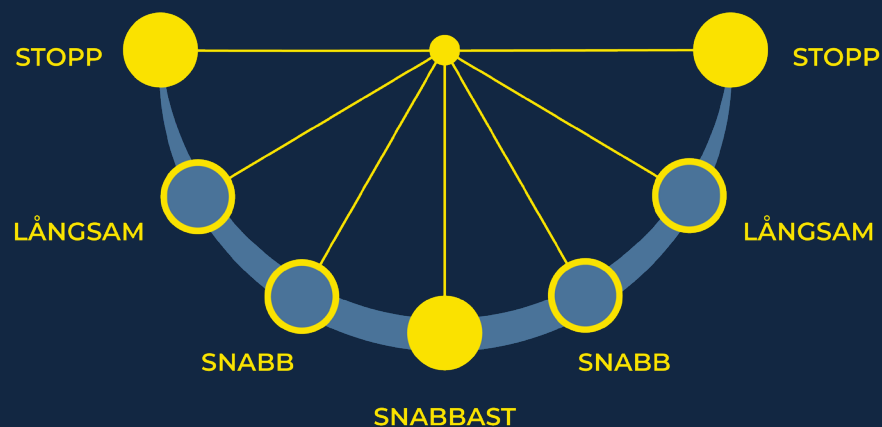
Det krävs mer kraft att dra sönder en varm muskel.



1-HANDSSWING



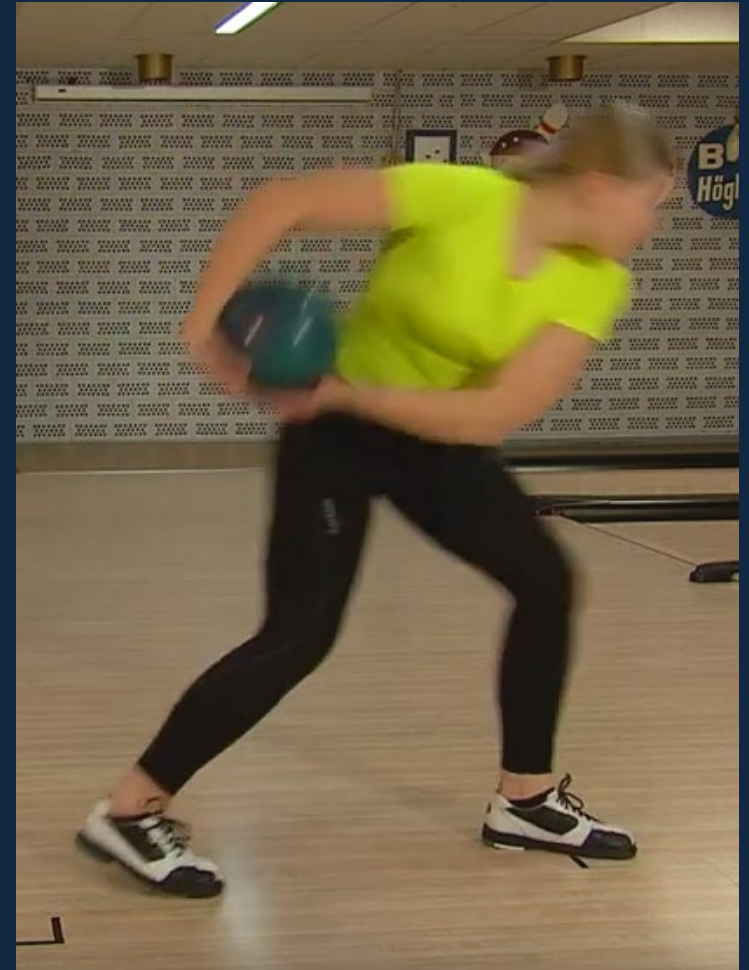
Bowling är en repetitionssport. För att kunna repetera din swing så är det en fördel om du kan vara så avspänd som möjligt. Som vi beskrev i en tidigare punkt så styrs den möjligheten vanligen av passformen på klotet. Ju lösare du kan hålla i klotet desto lättare blir det att repetera.



2-HANDSSWING



Den här tekniken kräver en annan typ av swing, där icke spelarm "ersätter" tummen och stöttar klotet mot spelarmen under swingen.



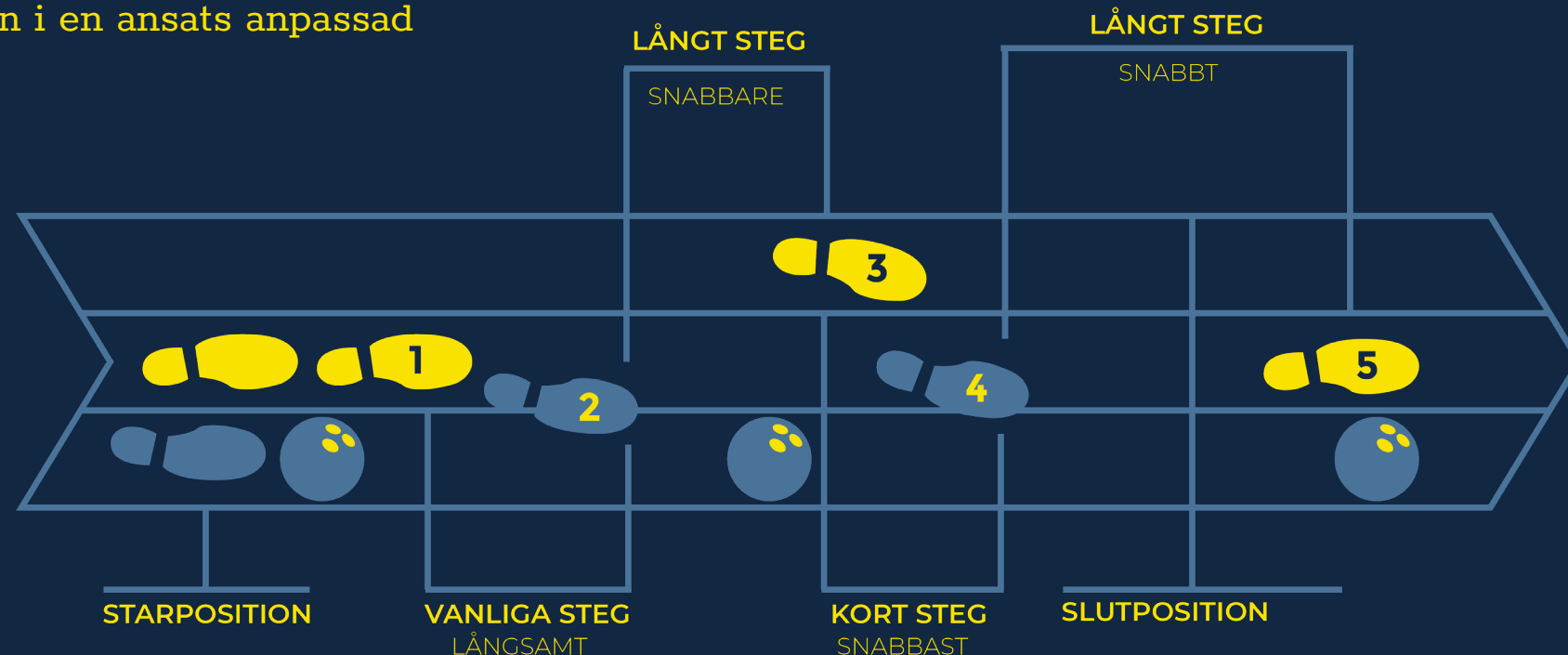
ANSATSEN



För att lättare stå balans så strävar vi efter att komma fram med vänster fot om du är högerhänt.

Ansatslängden är individuell och skiljer sig mellan spelare. Längden anpassas efter spelarens naturliga ansats.

Bilden nedan beskriver grunden i en ansats anpassad för en högerhänt spelare



SLÄPPET



Släppet för 1-hands och 2-hands bygger på samma teknik. handens position skall alltid starta rakt bakifrån klotet som på bilden nedan.

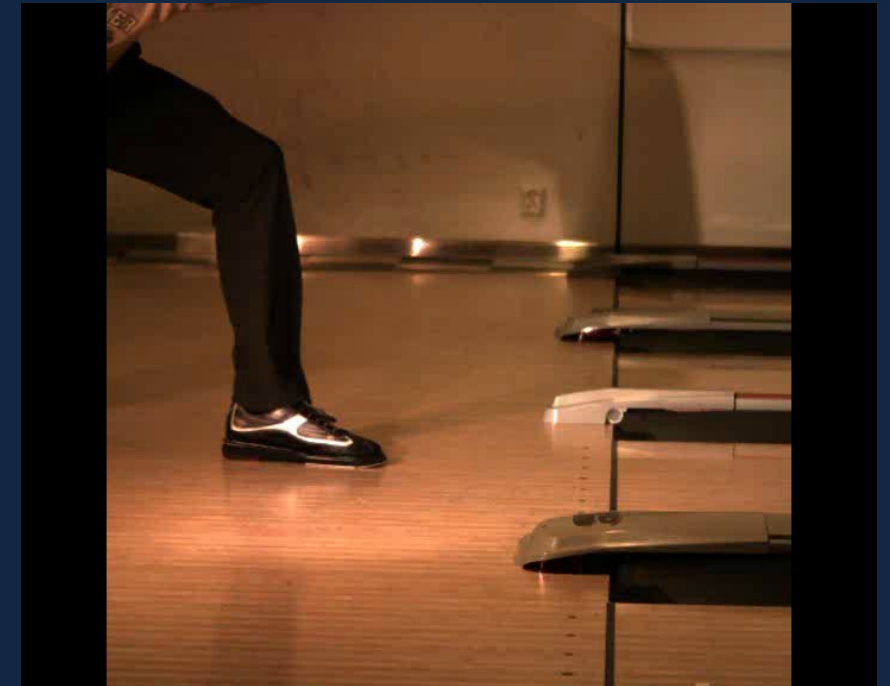
Då har du möjlighet att välja om du vill rulla klotet framåt utan skruv eller att föra fingrarna till sidan av klotet under släppet för att slå ett skruvslag.



Rakslag



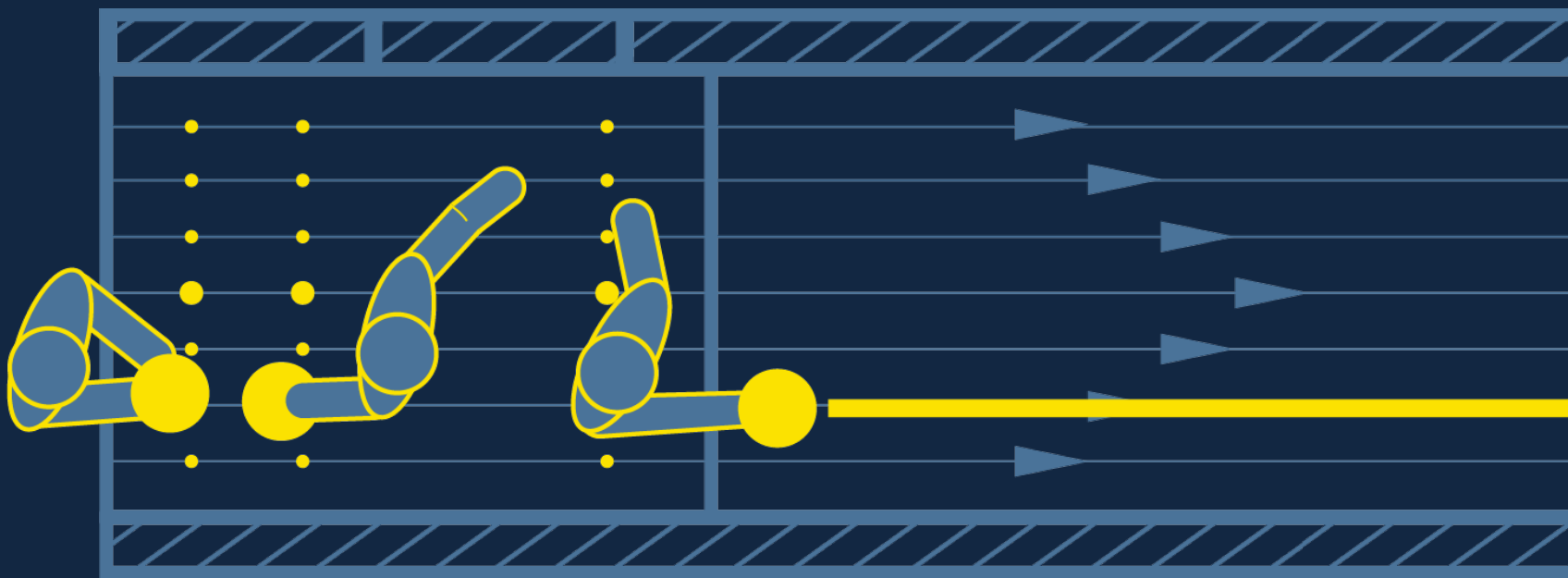
Skruvslag



SIKTA



Siktar gör du genom din swingriktning — klotet hamnar i den riktning du swingar.
Använd prickarna i ansatsen och pilarna i banan som referenspunkter när du siktar.



SIKTA



För att kunna upprepa ett lyckat slag är det bra att komma ihåg var du stod i ansatsen och vart du siktade vid pilområdet.

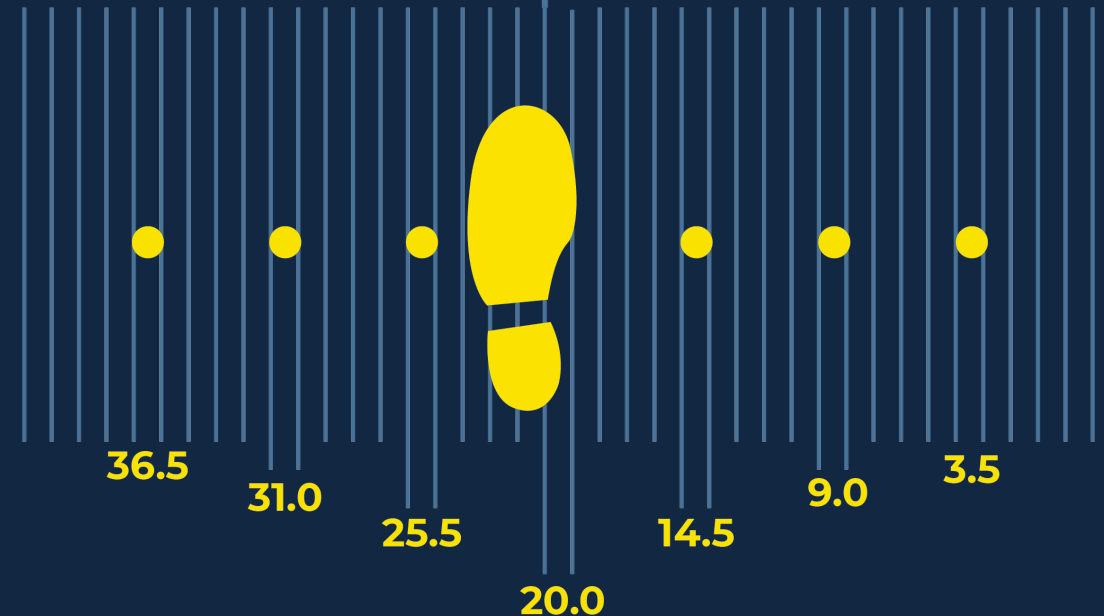
En högerhänt spelare använder vi vänstra skons insida (se bilden), vänsterhänta använder högra skons insida som startpunkt.

RÄKNA RIBBOR

En högerhänt person räknar ribbor från insidan av vänsterfoten.

Utgångsläget, U

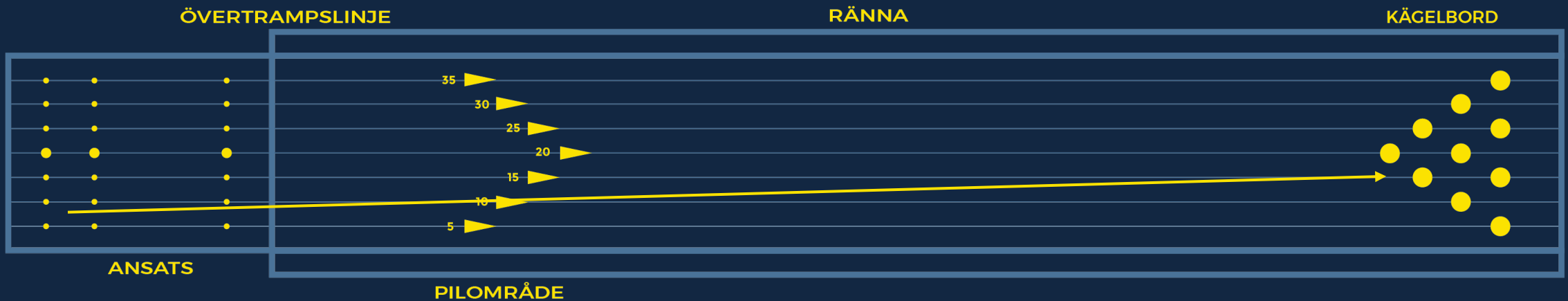
Exempel på ribba 20



SIKTA



Vi rekommenderar som sagt att du använder pilarna som hjälpmedel att sikta. Var du träffar vid pilområdet i kombination med vart du kommit fram i ansatsen avgör var klotet hamnar vid kägglorna. Som högerhänt bowlare är det optimalt att träffa lite på höger sida av kägla 1.



RÄKNA



En serie i bowling består av 10 rutor. I en ruta får bowlaren två slag på sig att slå ner 10 käglor.

- STRIKE: Alla 10 käglor slås ned på första slaget. Det andra slaget utgår och rutan är färdigspelad.
- SPÄRR: Alla käglor slås ned på två slag.
- TOMRUTA/MISS: Det står käglor kvar efter två slag.
- RÄNNSLAG: Klotet går i rännan och räknas som 0 poäng i det slaget.
- ÖVERTRAMP: Spelaren nuddar en del av banan efter att hen har släppt klotet (gäller alla delar av bowlinghallen utanför Övertrampslinjen)

Räknesystemet i bowling ger bonus för STRIKE och SPÄRR:

- En strike är värd 10 poäng + de två nästkommande slagen.
- En spärr är värd 10 poäng + det nästkommande slaget.

RÄKNA



Exempel på hur man räknar:

Så länge du inte slår ned alla käglor på två slag så adderar du helt enkelt de käglor du slagit ned. Vid en spärr som i den tredje rutan så får du tio poäng + de käglor du slår ned i nästkommande slag.

1	2	3	4								
<table><tr><td>1</td><td>2</td></tr></table>	1	2	<table><tr><td>5</td><td>4</td></tr></table>	5	4	<table><tr><td>5</td><td> </td></tr></table>	5		<table><tr><td>6</td><td>2</td></tr></table>	6	2
1	2										
5	4										
5											
6	2										
3	12	28	36								

En ring i protokollet anger ett "hål" men ingen funktion för själva summeringen

$$3+9=12$$

Summan av de två
slagen syns längs
ned i rutan

$$1+2=3$$

$$12+10+6=28$$

SPÄRR = 10 poäng
+ det nästkommande
slaget

RÄKNA



Exempel på hur man räknar:

Så länge du inte slår ned alla kägler på två slag så adderar du helt enkelt de kägler du slagit ned. Vid en strike som i den sjätte rutan så får du tio poäng + de kägler du slår ned i de TVÅ nästkommande slagen.

5	6	7	8	9
5 2			9 	6 3
43	72	92	108	117

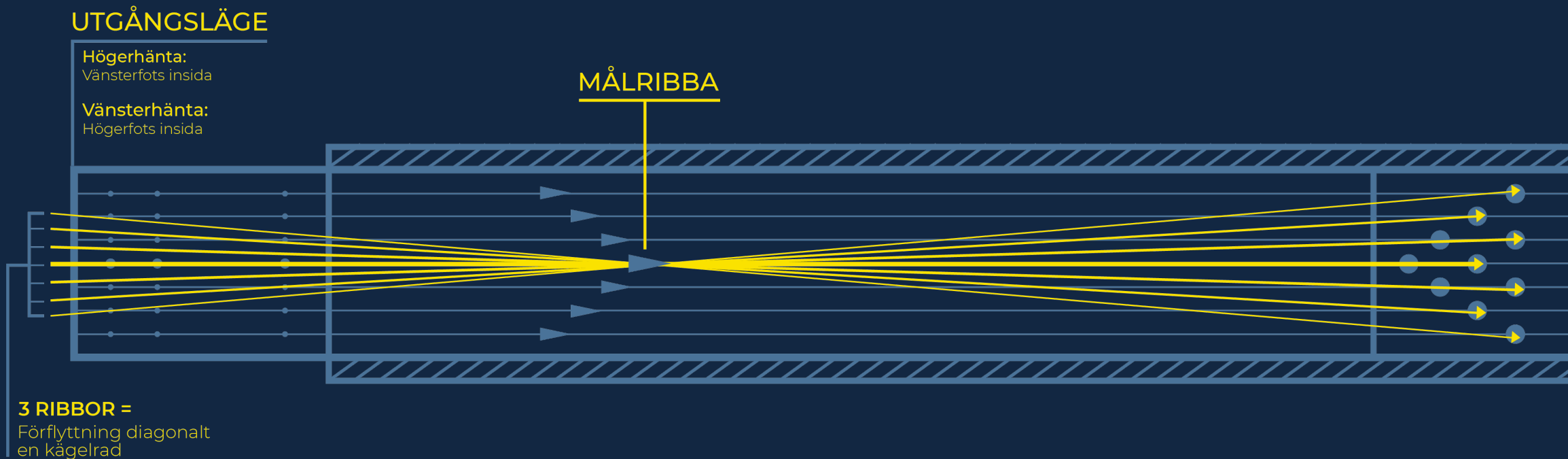
$$43 + 10 + 10 + 9 = 72$$

STRIKE = 10 poäng
+ de två nästkommande
slagen

SPÄRRSPEL



Spärrspelet i grunden är baserat på att du siktar på samma ställe i banan och flyttar fötterna beroende på vilken kägla som står kvar.



TÄVLA



Du kan tävla i bowling, på alla nivåer UTOM OS

Med kompisgänget — krävs ingen förkunskap eller material, allt finns i bowlinghallen

Korpen/Halligor — Att inneha en hallicens att föredra, det ingår en försäkring och kostar bara 30sek/år

Seriespel - Olika nivåer från distriktsserie till Elitserie, du behöver vara medlem i en bowlingförening och inneha en licens registrerad hos Svenska Bowlingförbundet.

Landslag — Junior, U21, Dam, Herr och Senior (+50 år)

Individuella tävlingar finns likaså på alla nivåer från lokala halltävlingar ända upp till den amerikanska proffstouren som räknas som den bästa i världen idag.

Läs mer om vår ungdomssatning, 7-12 år, STRIKEJAKTEN på:

<https://www.strikejakten.se/>

VETT & ETIKETT



Vett och etikett inom bowlingsporten är precis som i alla andra sporter

Vi använder ett vårdat språk, är aktsamma om material och inredning, följer de regler som finns i resp. bowlinghall, visar hänsyn.

~~Svenska Bowlingförbundets kurs Värdegrund finns på:~~

~~<http://utbildning.Swebowl.se>~~

SAMMANFATTNING



Bowling en sport för alla på alla nivåer.

Med bowling kan du ha roligt med kompisarna, spela "måndagsligan" med jobbet, delta i seriespel i en förening eller spela individuella tävlingar på vilken nivå som passar dig.

Bowling är en sport för alla, i alla åldrar, alla kön och under hela livet.