

KØGE BOWLING KLUB 84



TRÆNINGSSINSTRUKTION (højre hånd)



REGLER OG POINT

•Vælder man alle ti kegler i første forsøg, får man en **strike** og dermed ikke et nyt forsøg. Vælder man først de resterende kegler i andet forsøg, får man en **spare**. Får man ikke væltet alle 10 kegler, får man point svarende til det antal kegler, man væltede. Står der stadig en eller flere kegler tilbage i en runde (dvs. efter de to forsøg), kalder man det at få et **miss**.

•En strike giver 10 point plus det antal kegler, man vælder i de to næste slag. En spare giver 10 point plus det antal kegler, man vælder i det næste slag – dvs. her tæller kun én ekstra kugle med.

•**Eksempel med strike:** Man laver en strike i første runde (hvorved turen er slut, uden at der bliver tilskrevet point til runden). I næste runde vælder man i første forsøg 7 kegler og i det andet 2. Herved bliver der tilskrevet $10+7+2=19$ point i første runde og $2+7=9$ for andet, hvilket betyder at man har $19+9=28$ point stående i anden runde.

•**Eksempel med spare:** Man laver en spare i første runde og i næste runde vælder man i første forsøg 7 kegler og i det andet 2. Herved bliver der tilskrevet $10+7=17$ point i første runde og $2+7=9$ for andet, hvilket betyder at man har $17+9=26$ point stående i anden runde.

•Den højeste score, som man kan opnå i en serie, er 300; til dette kræves 12 strikes i træk. En serie består af 10 runder. De første 9 runder består af 2 forsøg. Den 10. runde er lidt speciel idet den kan bestå af 3 forsøg. Får man en strike eller en spare – dvs. tager alle kegler med første eller anden kugle – skal der stadig tælles en eller to ekstra kugler hvor keglefaldet regnes med i runden.

INDHOLD

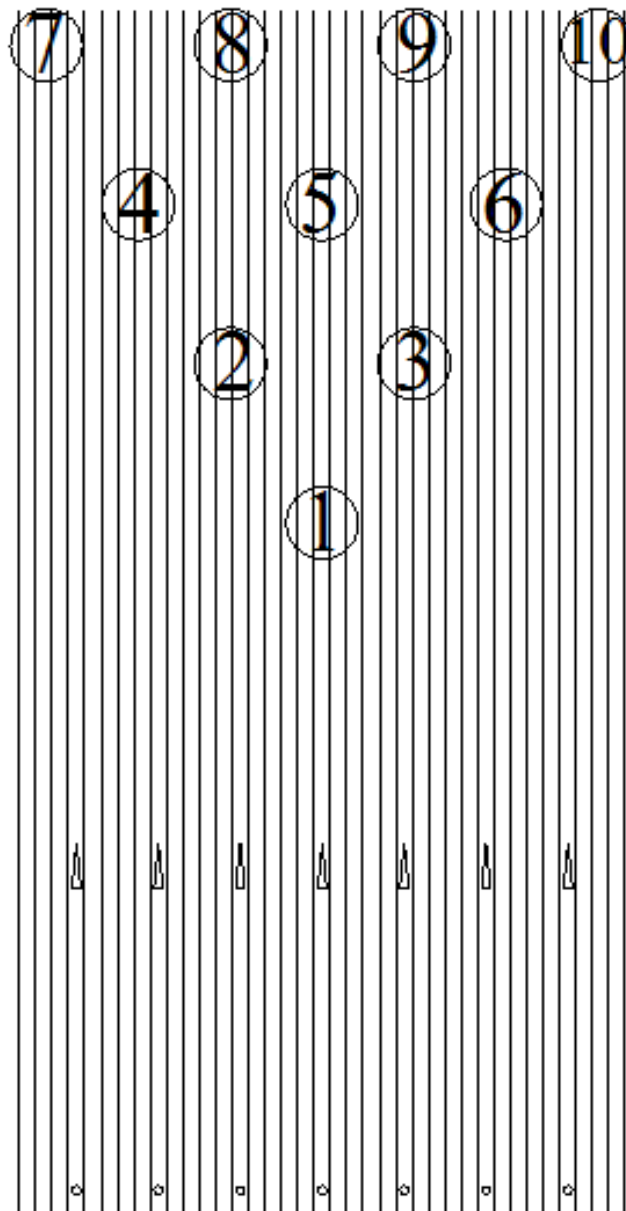
1. Banen og keglerne
2. Skoene og Kuglen
3. Vægt på kuglen
4. Grundspil
 1. Startposition og tilløb
 2. Skridtlængder
5. Spillesystem
6. Flyttesystem
7. Sparesystem



1. Banen og keglerne

- Banen er 1,06 meter bred, der er 18,3 meter fra overtrædelseslinien til den forreste kegle.
- Banen består af i alt 39 lister i bredden.
- På tilløbet er der en rød prik på hver 5. liste.
- Det er hjælpemærker til hvor du skal starte dit tilløb.
- På banen er der pile, på de samme lister som de røde prikker.
- Det er dem du skal sigte efter, når du skyder.
- Keglerne står med en centerafstand på 30,48 cm.
- Keglenumre og baneopbygning ses på om stående tegning.

1. Banen og keglerne



2. SKOENE OG KUGLEN

Skoene.

Der anvendes specielle sko, med glidesål under venstre fod og gummisål under højre fod.

Der kan lejes sko i bowlingcenteret, men ligesom med kuglen anbefaler vi at du anskaffer egne sko.

Så er du sikker på at størrelse og type af såler passer til dig.

Vægt på kugler.

Der findes mange forskellige typer kugler. Som regel anvendes 2 typer.

- Til Konventionel bowling (lige ud) bruges Polyesterkugle.
- Til Fingertip bowling (skrue) bruges Klæbekugle.

3. KUGLEN

Vægt på kugler.

- Typisk spiller damer med **10-13 punds kugler** og herrer med **14-16 punds kugler**.

Du skal bruge en kugle, med den vægt der passer dig bedst.

- Huller i kuglen skal passe til dine fingre. Dette kontrollerer du ved at putte tommeltotten i hullet og lægge hånden fladt over kuglen.

Huller til langfinger og ringfinger skal være lige under det andet led på fingrene. (første led hvis du spiller med Fingertip).

- Huller skal passe godt til dine fingre, ikke for små og ikke for store.

- Hvis de er for små, får du problemer med at slippe kuglen og hvis de er for store, skal du bruge for mange kræfter, til at holde fast i kuglen.

- Du kan bruge kugler fra bowlingcenteret, men vi anbefaler at du anskaffer din egen kugle. Så får du en kugle, der præcis passer til dine fingre og ønske om vægt.

4. GRUNDSPILET

Startposition og tilløb.

- Kuglen holdes i taljehøjde i højre hånd.
- Venstre hånd holdes under kuglen.
- Det meste af kuglens vægt bæres med venstre hånd.
- Knæene skal være let bøjede, og overkroppen let fremadbøjet.
- Kropsvægten mest på venstre fod.
- Stå lidt skrå til højre, i forhold til spillelinien.
- Find en stilling ud fra ovenstående, hvor du syntes du har en go balance.

4. GRUNDSPIL

- Håndens position gennem hele tilløb og afslutning er:
- **Tommel i kl. 11. Langfinger i kl. 16 og ringfinger i kl. 17.**
- Kuglen skal "rulles" ud af hånden.
- Tilløbet består af 4 skridt, samt en pendulbevægelse med kuglen.
- Første skridt tages, med højre ben, samtidigt føres kuglen fremad.
- Andet skridt tages, samtidigt føres kuglen bagud.
- Tredje skridt tages, og kuglen når bagerste vendepunkt.
- Fjerde skridt tages, samtidigt med at kuglen føres fremad og afleveres.
- OBS. Efter fjerde skridt, skal venstre fod være placeret, på samme linje som højre fod var i udgangspositionen.
- De 3 første skridt går normalt, men ved det fjerde skridt føres venstre fod ind under kroppen, så man holder balancen på venstre fod

4. GRUNDSPIL

Skridt længder.

1.skridt = 2 fodlængder.

2.skridt = 2½ fodlængder.

3.skridt = 3 fodlængder.

4.skridt = 3½ fodlængder + ca. 2 fodlængder til glid.

•Ovenstående instruktion skal opfattes som udgangspunktet, du kan selv korrigerer tilløb m.m. så det passer bedst til dig. Hovedsagen er at du finder en god rytme og balance i dit tilløb og kast.

•Det vigtigste i bowling er at man er i stand til at gentage samme bevægelser i hvert kast.

5. SPILLESYSTEM

Spillesystem.

- Udgangspunktet er at man spiller over 3. pil fra højre side. (sigtepunkt)
- Kuglen skal ramme keglerne mellem kegle 1 og 3. (strikelomme)
- Startposition korrigeres, så kuglen rammer dette.
- Princippet er at man drejer spillelinien over sigtepunktet.
- Hvis kugle rammer for langt til højre, flytter man sig til højre.
- Hvis kugle rammer for langt til venstre, flytter man sig til venstre
- Når kastet rammer i strikelomme, har man fundet sit udgangspunkt at spille over.

6. FLYTTESYSTEM

Flyttesystem.

- Hvis man ønsker at flytte spilleline fra 3. pil til f.eks. anden pil skal man flytte 7,5 liste til højre.
- Flytning af spilleline på en liste kræver flytning af 1,5 liste på tilløbet.



7. SPARESYSTEM

Sparesystem 3-6-9.

Systemet er baseret på at man drejer spillelinien over sigtepunktet.

- Kegle 1 eller 5 står tilbage: Gentag 1. kast uden at flytte.
- Kegle 2 eller 8 står tilbage: Flyt 3 lister til højre.
- Kegle 4 står tilbage: Flyt 6 lister til højre.
- Kegle 7 står tilbage: Flyt 9 lister til højre.
- Kegle 3 eller 9 står tilbage: Flyt 3 lister til venstre.
- Kegle 6 står tilbage: Flyt 6 lister til venstre.
- Kegle 10 står tilbage: Flyt 9 lister til venstre.

