

3. REGLER OCH ETIKETT



Här sammanfattas vad som är viktigast att tänka på för hur vi ska bete oss mot varandra samt några av de grundläggande reglerna. Även om datorerna räknar ut och skriver poängen åt oss är det nyttigt att veta hur man gör, en konst som så smått håller på att försvinna.

Regler som är bra att känna till

- ▶ När spelare samtidigt är klara för att spela, har spelaren till höger företräde. Undantaget är om spelaren till vänster har slagit sitt första slag och ska spärra och att spelaren till höger ska slå strikeslag.
- ▶ Gå **helt** ner från ansatsen efter **varje** slag. Att bli kvar uppe på ansatsen kan störa spelaren på banan intill.
- ▶ Att sparka i klotreturer, vråla, svära och därmed störa andra är störande och osportsligt.
- ▶ Andras utrustning ska lämnas i fred. Du får inte (utan lov) använda någon annans utrustning.
- ▶ Att avsiktligt göra övertramp i tävling och därmed skaffa sig fördel medför 0 poäng i aktuell ruta.
- ▶ Var redo att gå upp på banan och spela när det är din tur. Du har 30 sekunder på dig, efter det att föregående spelares klot kommit tillbaka, att påbörja ditt slag.
- ▶ Talk och andra glidmedel får under inga omständigheter användas inom banområdet.
- ▶ Alla drycker ska hållas borta från tävlingsområdet. Dryck får ställas upp och intas på särskilt anvisad plats.
- ▶ Bowlingen är en sport – uppträd alltid sportsligt!
- ▶ Svenska Bowlingförbundets (SvBF) hela regelsamling "Blå boken" finns på SvBFs hemsida under rubriken Föreningsvillkor.

Poängräkning

Även om nästan alla bowlinghallar i dag har datascoring på bildskärm, bör alla bowlare lära sig hur poängräkningen i bowling fungerar. Den automatiska scoringen gör fel ibland, och för ditt eget bästa ska du kunna kontrollera dina resultat.

Titta på protokollet nedan. Där ser du en serie som den ska se ut efter det att du har avverkat alla rutorna. Varje ruta är uppdelad först i två små delrutor. I den första av dessa delrutor skrivs det antal kägglor som du slår ner i ditt första slag. Slår du ner alla kägglorna på en gång i första slaget kallas detta för strike och markeras med X.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
X	X	8 / 7	7 / 9	- 8	1 9	/ X	(7)	1 8	/ X	168
28	48	65	84	93	102	122	140	148	168	

Grundprincipen för att räkna i bowling är att strike ger de två närmast följande slagens resultat som bonus, medan spärr ger närmast följande slag som bonus.

Vi går igenom serien i protokollet ovan. I ruta ett har du slagit en strike. Då gör du ingen uträkning. Du måste invänta de två följande slagen. Så spelar du din andra ruta. Strike igen. I tredje rutan slår du i första slaget ner 8 kägglor. Nu har du två efterföljande slag till din första strike och kan börja summera. Strike 10 poäng + 10 poäng + 8 poäng, ger i första rutan 28 poäng.

Nu slår du ditt andra slag i tredje rutan, spärr. Nu har du två slag efter andra striken och kan räkna ut ruta två. Strike 10 poäng + 8 poäng + 2 poäng, ger 20 poäng i andra rutan, sammanlagt 48 poäng.

Du slår nu första slaget i ruta fyra, 7 kägglor. I ruta tre har du slagit ner alla kägglor = 10 poäng. Nästa slag, första i ruta fyra, som är 7 kägglor ger sammanlagt 17 plus de tidigare 48, vilket ger totalt 65 poäng i tredje rutan.

Miss, som noteras i ruta fem, skrivs som ett vågrätt streck om du inte tar ner någon kägla alls. Om du tar ner någon kägla, som i ruta sex, skrivs antalet nedslagna kägglor in. Dessa rutor adderas direkt till tidigare resultat.

I ruta nio är siffran markerad med en rund ring. Detta innebär att man har fått ett genomslag eller håll. Markeringen talar om att du har ett långt avstånd mellan de kvarvarande kägglorna och dessa uppställningar är oftast svåra att spärra. Denna markering görs aldrig om du har kägla 1 kvar, även om avståndet är stort mellan kägglorna.

Räkna ut nedanstående serie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9 / 7	1 7 / X		9 / X	X	8 - 9	/ X	8 /			179

4. BOWLINGBANAN/BANBEHANDLING



För att komma underfund med spelets "matematik" i att använda siktmedel och att förflytta sig själv eller riktpunkt måste man förstå banans mått och uppbyggnad.

Begrepp och benämningar är viktiga för att kunna kommunicera och skapa ett enhetligt språk mellan till exempel tränare och elev.

Bowlingbanan

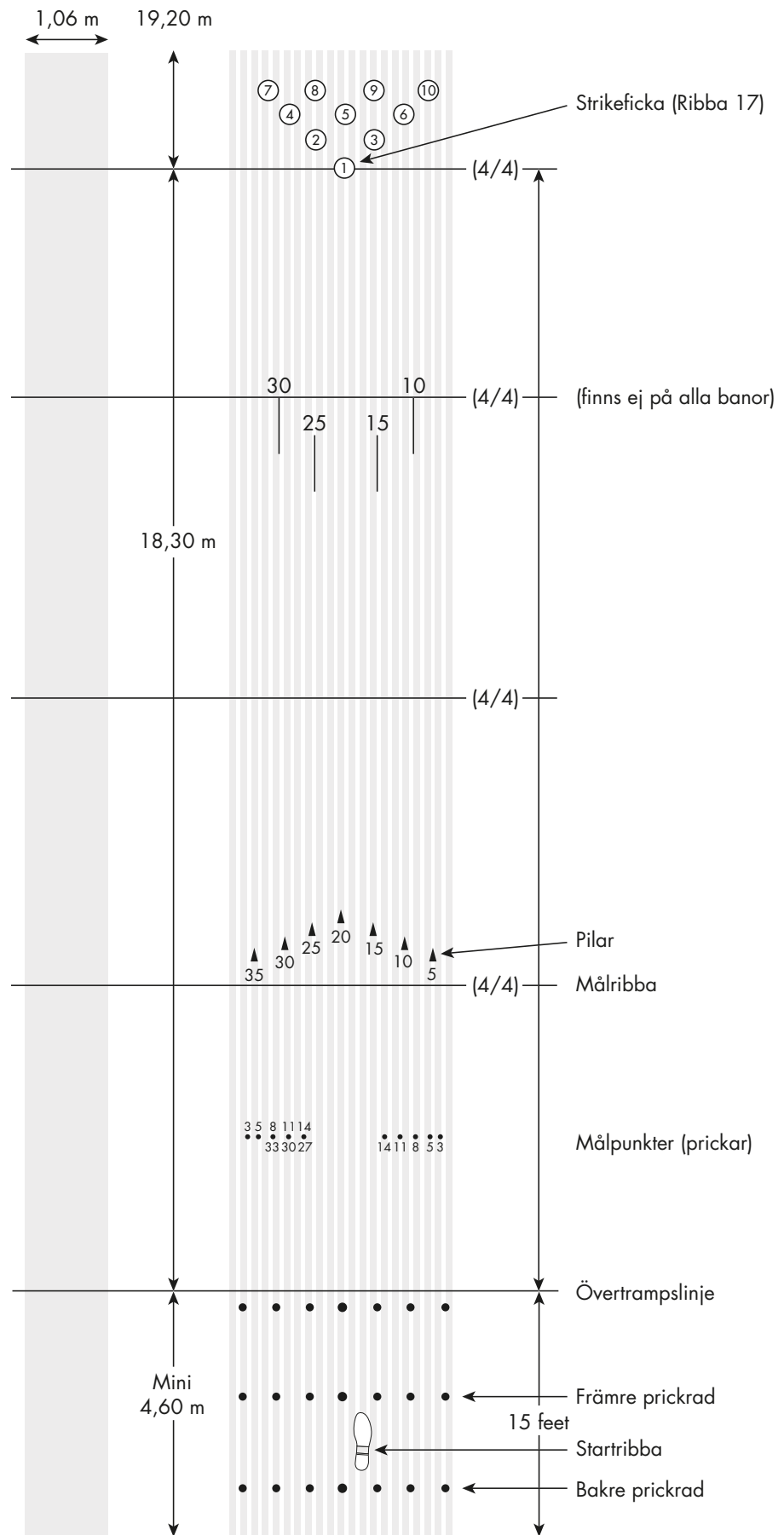
Banan kan vara tillverkad av laminat eller trä. Laminat är hårt pressat papper belagt med en plastfilm och är det underlag som nästan uteslutande används i dag.

Bowlingbanan är 19,2 m lång, 1,06 m bred och har 39 ribbor i bredd. Ribborna hjälper dig att ställa upp rätt och att sikta. Banans markeringar, pilar och prickar, är placerade på förutbestämda ribbor.

På ansatsen finns tre prickrader, en vid övertrampslinjen, en främre och en bakre prickrad. Prickarna i ansatsen är normalt placerade på ribba 5-10-15-20-25-30-35. Pricken i mitten markerar banans mitt, ribba 20, och är lite kraftigare markerad. På en del laminattyper saknas de två yttersta prickarna (ribba 5 och 35).

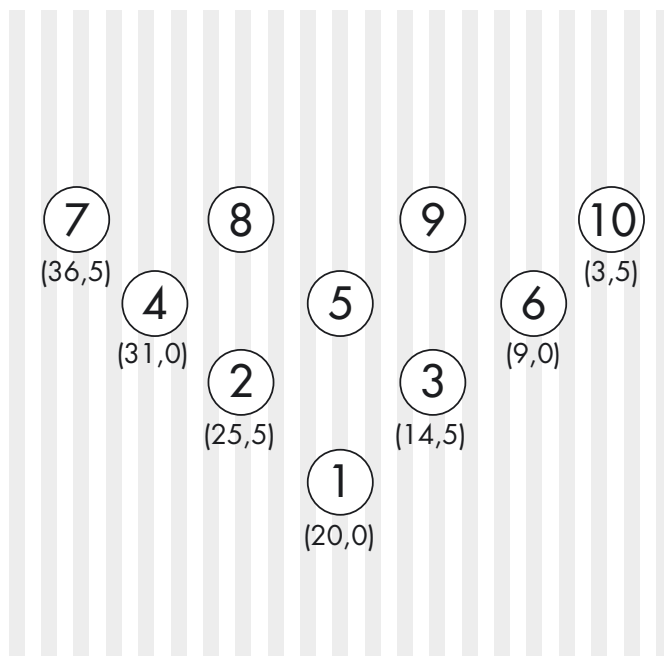
Vårt regelverk tillåter avvikelser i placeringen av den främre och bakre prickraden räknat från övertrampslinjen. Skillnaden får vara högst 1 fot (30,5 cm). Detta innebär att man bör stega upp ansatsen när man kommer till en ny hall så att man inte riskerar övertramp.

Ute i banan finns ca 2 m från övertrampslinjen (ÖT) prickrader som utgår från båda sidor och finns på ribborna 3-5-8-11-14. Det finns också pilar 15 fot ut från ÖT. Dessa finns på ribba 5-10-15-20-25-30-35. Pilar och prickar är till för att hjälpa spelaren att rikta slaget. Högerhänta räknar från höger och vänsterhänta från vänster.



Alla mått är engelska. En fot = 30,5 cm och en tum = 2,54 cm. Siffrorna i banan visar vilka ribbor som pilar och prickar befinner sig på. Vanligt antal prickar i ansatsen är sju, men fem förekommer också.

På nyare banor av visst fabrikat finns även markeringar ca 3 m från kägglorna. Dessa finns på ribba 10-15-25-30 och kan användas av spelare som vill ha ett märke för klotets bryt- eller vändpunkt att spela mot.



På kägelbordet finns 10 kägglor som står med ett avstånd av 5,5 ribbor i sidled räknat. Avståndet mellan kägglorna, centrum till centrum, är 1 fot (30,5 cm).

Kägglor

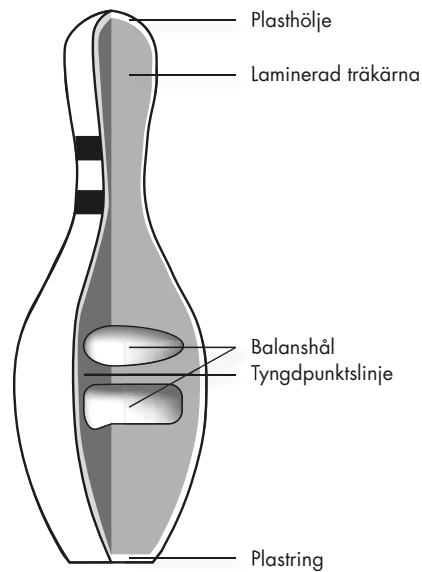
Grundmaterialet i kägglorna har fram till i dag alltid varit trä. De första kägglorna bestod endast av trä. Nästa generation lackades och försågs med en stödring i botten. Den tredje generationen gjordes med en träkärna, stödring och ett ca 3 mm tjockt plasthölje. Höljet fick man genom att doppa kägglorna i flytande plast. De höll därmed mycket bättre och gav ett renare och mer tilltalande intryck.

De positiva effekterna fick tyvärr sällskap av ett antal, ur sportslig synvinkel, mer tveksamma sådana. Efter en viss tids användning trycks träkärnan i en sådan kägla ihop, medan skalet är opåverkat. Det uppkomna mellanrummet ger en fjädrande effekt och kägglorna studsar bättre och ramlar lättare. En därtill ändrad högre tyngdpunkt har gjort att man har myntat uttrycket ”ping-pong-kegglor”.

Tillsammans med utvecklingen av kloten bidrar dessa förhållanden i stor utsträckning till den extrema resultatförbättringen under den senaste tioårsperioden. Faktum är att antalet 300-serier har ökat kraftigt.

I slutet av 1990-talet kom också kägglor tillverkade helt av plast, med delvis andra egenskaper än träkegglorna och med långt bättre hållbarhet. Eftersom kägglan består av syntetiskt material hoppar och studsar den mer och har en tendens att flyga uppåt.

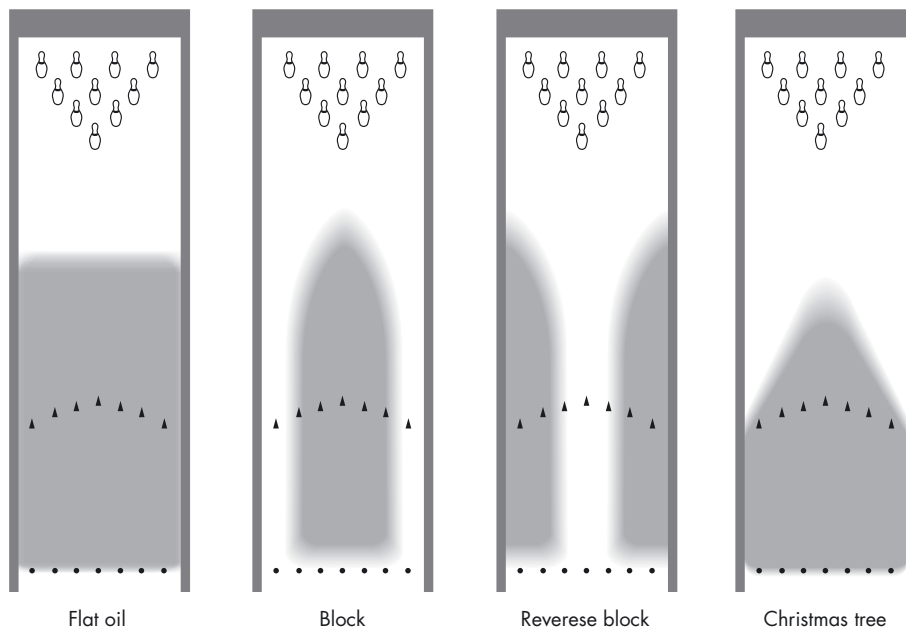
Kägglornas inbördes placering med ribbangivelse framgår av figur ovan.

**Specifikation kägla**

Vikt	1417,5–1644,3 gram
Höjd	37,3–38,9 cm
Största bredd	12,11 cm
Största omkrets	38,03 cm

Banbehandling

För att skydda ytan på banan lägger man på ett tunt oljeskikt, ca 3 cl. Förutom att skydda banan blir också klotets friktion mot banan då lägre. På nedanstående skisser visas några sätt på vilket banan kan behandlas, s.k. banprofiler.



FLAT OIL/PLAN PROFIL

Den plana profilen innebär att det är lika mycket olja i banans bredd då spelet inleds efter oljning. Inledningsvis kommer dessa förutsättningar att kräva högre precision och repeterbarhet av spelaren!

5. MATERIAL



Klot, skor och andra hjälpmedel som behövs för vår idrott beskrivs i detta kapitel.

Skor

En bowling sko ska vara bekväm, stadig och ge ett lämpligt glid. I dag finns ett stort utbud av olika modeller, allt från enklare till mer avancerade.

De enklare skorna är anpassade till både höger- och vänsterspelare, och dessa har två likvärdiga glidsulor och klackar. Det är denna typ av sko som finns för utlåning i bowlinghallarna. De lite mer avancerade skorna har en högre kvalitet och komfort och är anpassade för antingen höger- eller vänsterspelare. Dessa kan varieras med utbytbara sulor, och på de mer avancerade modellerna även med utbytbara klackar – allt för att skapa ett lämpligare glid.

När spelaren har bestämt sig för att satsa på en bowlingkarriär gäller det att vara noggrann med valet av skor. Det kan vara lika viktigt med en bra sko som med ett bra klot.



Klot

Bowlingklotet, som ursprungligen tillverkades av hårt trä (lignum vitae), har genomgått en enastående utveckling. Det är främst förändringen av ytmaterial och viktblock (kärna) som starkt har påverkat resultatutvecklingen. Framtagningen av nytt ytmaterial, från trä till bakelit, hårdgummi, polyester, mjukgummi, uretan, reaktivt uretan, proaktivt uretan etc., har under åren ökat resultatnivån. Även utveckling av klotets kärna bidrar till detta genom konstruktioner som skapar obalans och därmed kraftig reaktion.

Faktum är dock att en spelare inte kan köpa sig till ett bättre resultat. Fortfarande måste spelaren själv spela sitt klot, och resultatet hänger på hans skicklighet.



VIKT

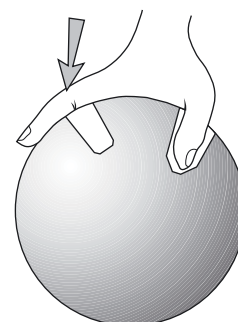
Bowlingklotets vikt anges i pund (1 pund = 0,453 kg). Tävlingskloten väger mellan 10 och 16 pund, men det finns även lättare klot anpassade för barn. Dessa väger mellan 6 och 9 pund.

När man väljer tyngd måste man se till sin fysiska förmåga, och denna kan ju skifta oavsett ålder. Som tumregel kan man dock ha nedanstående uppställning som utgångspunkt.

- ▶ Barn upp till 10 år – 6–9 pund
- ▶ Damer, pensionärer, ungdomar – 10–13 pund
- ▶ Herrar, damer, aktiva spelare i tävling och liga – 13–16 pund

PASSFORM

Det nybörjaren först kommer i kontakt med är de klot som finns att låna i bowlinghallen. Dessa är borrade med en s.k. konventionell borrning. Det innebär att man sätter i fingrarna till andra leden. Sätt i tummen och lägg fingrarna över fingerhålen – då ska andra fingerleden ligga rakt över hålen (se figur nedan).



Konventionellt grepp

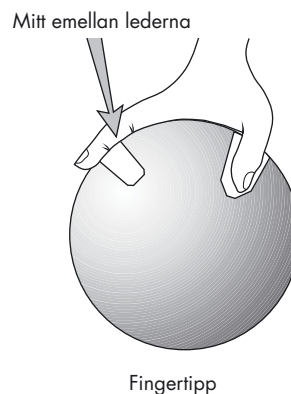
Efter hand som man får en bättre grundteknik och vill satsa på sitt bowlingspel

kan man fundera på att investera i ett eget klot där fingerhålen är borrade utifrån de egna fingrarna. Ett sådant klots prestanda är bättre än de klot som tillhandahålls

i bowlinghallen. Då är det lämpligt att välja ett klot borrat med fingertipp (se figur nedan).

Kontakta en pro-shop som säljer klot så får du hjälp med klotval och tillpassning.

Vid fingertipp ska en linje mitt emellan led 1 och 2 på fingrarna ligga precis i hålkanten.



6. TEKNIK



Det sägs att 70 procent av hur ett bowlingslag kommer att bli avgörs i starten. Lägg därför stor vikt vid att moment för moment träna in grundtekniken, från start till slutposition.

Grundteknik

Bowling på alla nivåer består av ett antal komponenter. Dessa ska passas samman för ett bra resultat. En av de viktigaste är timingen eller koordinationen mellan armar och ben.

Koordinationen är fundamentet för möjligheten att upprepa slag, som i sin tur är nyckeln till en hel skattkista av möjligheter, som banläsning, tempoförändring, justering av släpp, klotval m.m. Om koordinationen är dålig faller alla dessa kunskaper platt till marken. En pålitlig koordination är en förutsättning för att kunna upprepa slag.

I detta kapitel ska vi därför gå igenom bowlingens **grundteknik** för att ge förutsättningar för god repeterbarhet och precision.

Liksom i andra idrotter är grundträningen ett självklart och nödvändigt inslag i den dagliga träningen för att spelarens personliga utveckling i färdighet och resultat ska bli så bra som möjligt. Ett nyckelord i detta sammanhang är repeterbarheten, att kunna utföra bowlingslaget på samma sätt gång på gång.

Dessa kunskaper leder till att det blir betydligt lättare att behålla precision och timing. Spelaren får dessutom större möjlighet att göra korrekta förflyttningar i banan efter hand som banunderlaget förändras.

Delmomenten i grundteknikträningen är

- ▶ startposition
- ▶ iigångsättning
- ▶ ansats
- ▶ slutposition
- ▶ släppörelse.

Grundteknikträning

1. STARTPOSITION

- ▶ **Balans** – fot, klotet i handen och kroppsvinklar
- ▶ **Linjering** – fot, kropp, klot, arm och svinglinje
- ▶ **Tanke** – summan av alla delar med fokus på spellinje

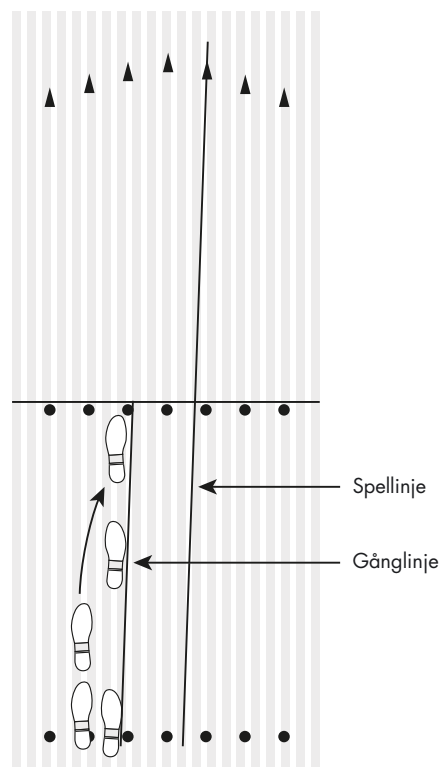
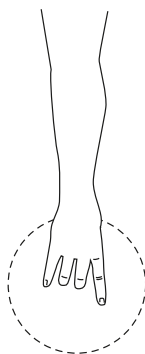


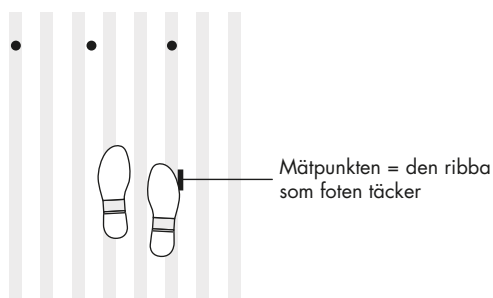
En bra startposition bygger på begreppen balans, linje och tanke.

Med **balans** menas att kroppens medelpunkt bör vara centrerad mitt under skorna i starten och att klotets tyngd bör vara centrerad över spelhandens ringfinger. Detta innebär att en del av klotets tyngd balanseras upp av icke spelförande arm.

Linjering innebär att spelaren redan i startpositionen står linjerad med fötterna samt övriga kroppsdelar, såsom knän, höfter, överkropp och huvud, parallellt i linje med den tänkta spellinjen. Klotets placering bör också sammanfalla med denna tänkta spellinje.

Tanken är att linjen – spelförande axel, armbåge och klotets centrum – blir en förlängning av vald spellinje fram mot den tänkta slutpunkten.





Lär redan från början ut till nybörjaren att använda höger fots utsida som mätpunkt (högerhänt spelare).

2. IGÅNGSÄTTNING

- ▶ **Balans** och linjering behålls
- ▶ **Svingens** form genom utskjutet = den fria och opåverkade svingen
- ▶ **Timing** genom ”igångsättning” i rätt ögonblick

I en fyrstegsansats ska igångsättningen av det första steget och utskjutet av klotet ske i huvudsak samtidigt. Målet är att då första steget ställs ska klotet vara längst fram i utskjutsriktningen. Balanspunkten ska vara centrerad över första stegets fot, med bibehållen linjering av kropp och spelförande arm i den tänkta spellinjen.

Klotets tyngd ska vara centrerad mitt över spelhandens ringfinger, därefter släpps svingen fri, fortfarande över den tänkta spellinjen.

För spelare med femstegsansats ska igångsättningen av klotet ske då spelaren passerat det första steget och är på väg att ta det andra. En fördel med femstegsansatsen är att spelaren får en lättare igångsättning av klotet i och med att linjeringen är i den tänkta spellinjen. Tyngdpunkten med klotet är i huvudsak på den högra foten för högerhänta och vice versa för vänsterhänta spelare. Detta ger fördelen att det blir lättare att starta en femstegsansats eftersom tyngden inte ligger över startfoten.



3. ANSATS

- ▶ Balans, linjering, kontroll
- ▶ Steglängd och stegrytm
- ▶ Höjd och kroppsvinklar genom ansatsen

Den fortsatta ansatsen fram till slutpositionen ska följa ledorden linjering, balans och kontroll. Svinglinjen ska fortsätta i den tänkta spellinjen genom backsving och i framåtsving mot släpprörelsen.

För att hålla balansen på överkroppen samt även kontrollera svingens form och placering genom ansatsen är det bra att tejpa upp eller markera steglängden.

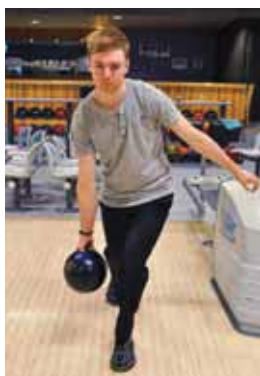
Ansatsens längd är till stor del avhängig av spelarens kroppslängd. Med unga spelare får man vara observant då den fysiska utvecklingen kan variera stort (se kapitel 9 Mental träning).

En fingervisning för steglängden är för en fyrstegsansats 2 och 2,5 fots längd för de första två stegen. I en femstegsansats blir det 1,5, 2 och 2,5 fots längd på de tre första stegen. De avslutande stegen blir 3 respektive 3,5 fots längd, där 1,5 läggs till för glidet på sista steget.

5	
3	
2,5	
2	4 steg
1,5	5 steg

Eftersom avståndet från främre prickraden till övertrampslinjen kan variera från hall till hall kan det vara bra att stega upp sin ansatslängd med utgångspunkt från övertrampslinjen och bakåt.

Positionerna som visas på nedanstående bilder är enkla att använda som grund för spelarens timing. I kommande material kommer vi att visa alternativ till att utveckla spelaren genom att förändra i grundpositionerna.



Steg 1

Steg 2

Steg 3

Antalet steg

Grunden i ansatsen bygger på hur många steg spelaren vill gå för att placera in svingen i svingstartpositionen. Fyra steg innebär att man måste koordinera arm och ben direkt på första steget.

Fem steg ger spelaren ett litet igångsättningssteg där endast kroppen rör sig. Klotet hålls stilla i startpositionen. Fördelen blir att det är lättare att starta en rörelse från en annan rörelse och då koordinera arm–ben på andra steget.

Låt spelaren pröva båda och själv bestämma vad som känns bäst.

4. SLUTPOSITION

- ▶ **Balans**, linje och kontroll
- ▶ **Timing**, att få ett stopp i slutpositionen så att det blir tid att släppa klotet rätt
- ▶ **Kroppsvinklar**, höjd och stabilitet

Denna fas av ansatsen är i stor utsträckning en produkt av vad spelaren har investerat i beträffande startposition, igångsättning och själva ansatsen. Att behålla en hög repeterbarhet i utspelet av klotet handlar om de tidigare nämnda grundpelarna: linjering, balans och kontroll.

Svinglinjen ska fortsätta enligt den tidigare tanken från startpositionen mot slutpunkten. Kroppens linjering sedd från sidan bör vara en linje ”tå–knä–axel”, där kroppens tyngdpunkt bör vara centrerad över glidskon, både i riktning framåt–bakåt och höger–vänster. Detta ger spelaren en stor chans att nå en bra balanspunkt med kontroll inför släpprörelsen.



5. SLÄPPRÖRELSE

Detta delmoment bygger i än högre grad på vad spelaren gjort i de tidigare momenten, startposition, igångsättning, ansats och slutposition. En kontrollerad släpprörelse bygger på att spelaren står i balans i sin slutposition.

En annan mycket viktig del för balansen är spelarens fysiska status på lår- och bålmskulaturen.

Den fria svingen, avslappnad och linjerad, som i sin förlängning kan fortsätta i den tänkta spellinjen krävs också.

Vidare bygger släpprörelsen på att handens position, vilket avser ring- och långfingret, är rakt under och bakom klotet genom utspelet.

Nybörjare ska inte ha för stort fokus på släppet innan de kan klara koordinationen armar–ben någorlunda.

Träning av släpp sker med fördel framme vid övertrampslinjen. Lär spelaren att släppa klotet framför stödbenet och att rulla klotet ut i banan utan att använda muskelkraft.

7. SPÄRRSPEL



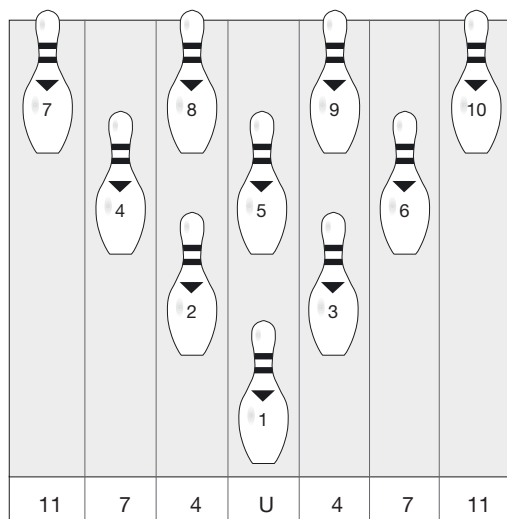
Utan ett fungerande spärrspel når man inga framgångar. Här lär vi ut det enklaste spärrspelet.

Spärrspelet 4-7-11

Spärrspelet bör betraktas som ett spel för sig. Spärrspelet 4-7-11 bygger på spel över pil 4, mittpilen. Att spärra över mittpilen ger spelaren en känsla av säkerhet då marginalen på båda sidor om pilen är stor.

Negativt kan vara att spelaren i vissa fall får problem med klotreturen vid spärr på kägla 10. I så fall är pil 3 att föredra. Flytta utgångsläget för kägla 10 åtta ribbor höger och spärra över pil 3.

Börja med att ta reda på ditt utgångsläge (U) för träff mitt på kägla 1. Detta gör du enklast genom att ställa dig i ansatsen och söka ett läge där du känner att här borde jag stå för att träffa mitt på käglan. Notera var du står och prova. Gör ev. justeringar och till slut har du ditt utgångsläge.

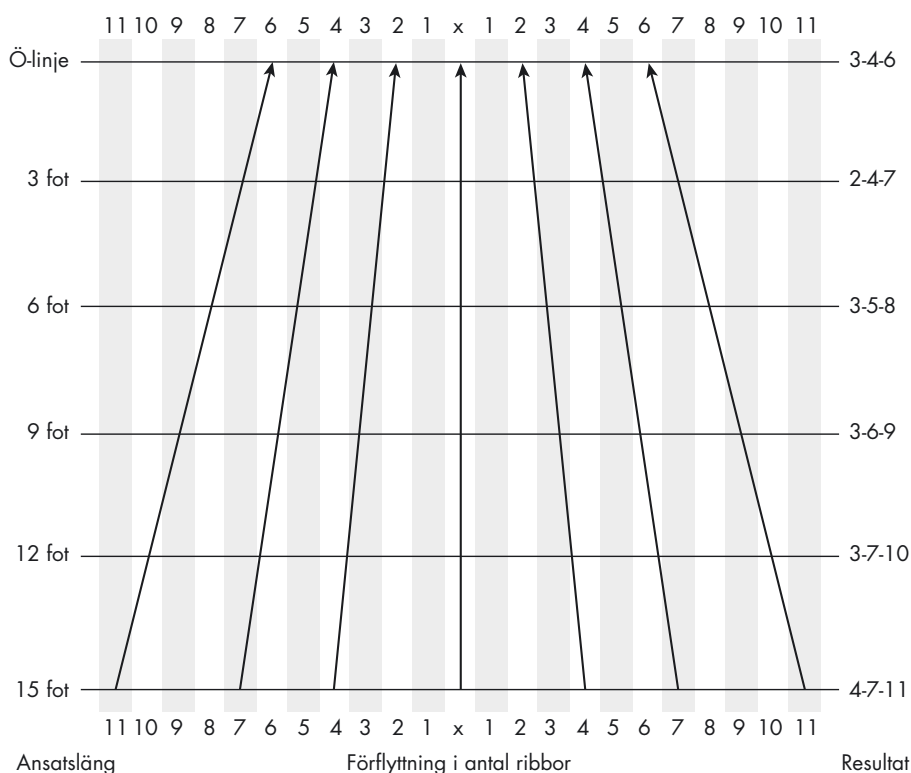


Käglorna indelas i ”korridorer” (se bilden på föregående sida) och du flyttar sedan det antal ribbor som står angivet under respektive korridor. Om käglorna du får kvar står till höger flyttar du utgångsläget till vänster, och står käglorna till vänster flyttar du till höger.

Om du får kugeluppställningar som hamnar mellan korridorerna får du söka utgångslägen som blir förflyttningar, t.ex. två ribbor eller sex ribbor etc.

Ju längre fram i ansatsen du står, desto mindre förflyttning behöver du göra.

Om du står vid främre prickraden är förflyttningen 3–7–10 (se figur nedan).



Förtydligande till spärrsystemet 4-7-11, där spelaren förflyttar sin startposition i ansatsen och bibehåller siktmärket ”vid pilarna”.

Ansatslängd	Spärrsystem	Exakt förflyttning	
0 fot	2-4-6	1.83-3.67-5.50	
3 fot	2-4-7	2.18-4.40-6.60	
6 fot	3-5-8	2.57-5.13-7.70	
9 fot	3-6-9	2.93-5.87-8.80	
12 fot	3-7-10	3.30-6.60-9.90	(främre prickraden)
15 fot	4-7-11	3.67-7.33-11.00	(bakre prickraden)