

B K Veteranerna Nyköping utbildning.

OBS!

**Alla tips nedan är för bowlare som inte har några krämpor.
Så använd dessa tips med viss försiktighet så ni inte skadar er.**



**Med tungan rätt i munnen går
det lätt som en plätt.**

***Viktig bowlingregel.
Ha roligt.***



**Krav på deltagare.
Både kroppen och knoppen
skall vara närvarande.**

- 1. Dela ut kurslitteratur.**
- 2. Hemläxa läs Steg 1 kapitel 3, 4 och 5.**
- 3. Teori 1. Kapitel 3, 4 och 5.**

Svenska Bowlingförbundets Steg 1 utbildning.

http://www.swebowl.se/ImageVaultFiles/id_104132/cf_74/Steg1_hemsida.PDF

**Regler, etik och poängberäkning.
Bowlingbanan och banbehandling.
Skor och klot.**

- 4. Hemläxa läs Steg 1 kapitel 6.
Teknik.**
- 5. Ni som har internet titta på Bowlingkanalen.se
Där finns det videon som visar grunderna i bowling
med Robert Andersson mfl.**
- 6. Praktik 1. Grundteknik enl. Steg 1. Kapitel 6. Teknik.**

**7. Hemläxa läs Steg 1 kapitel 6 och 7.
Teknik och spärrspel.**

8. Öva själv.



Veteran i full aktion.

9. Praktik 2. Grundteknik enl. Steg 1. Kapitel 6. Repetition.

10. Öva mera själv.



**Så här vill jag inte att det ser ut
när du tränar själv.**

11. Teori + Praktik 3. Spärrspel.

Spärrspel.

Bestäm vilken typ av slag du vill använda vid spärrspel.

Rakt eller skruvat slag, skaffa ev. klot som passar för detta slag.

Lär dig ett system hur du bör spärra.

Bestäm över vilken pil du vill att klotet skall gå.

Prova ut din startposition för att träffa kägla 1.

12. Slut på kursen.

13. Öva ännu mer själv.

14. Härifrån är det självstudier som gäller.

15. Titta på You Tube. Instruktionsvideoer på svenska.

<http://www.bowlingkanalen.se>

16. Öva mer, titta flera gånger på videon, öva ännu mer.

17. Tag hjälp av en ”erfaren” person som kan stå bakom och titta hur du gör och komma med objektiva synpunkter?

18. Öva, öva och öva.

19. Tag hjälp av en utbildad bowlinginstruktör. *

20. Nu är det dags att börja öva på riktigt.

* Tex. Johan Ekström. Tel. 070-2408565. www.ekizbowling.se

OBS! Avancerad instruktion.



Tips från USBC Amerikanska bowlingförbundet.

- **Bowling secrets of the pros 1.** <https://www.youtube.com/watch?v=Vxct2L46nK0>
- **Bowling secrets of the pros 2.** <https://www.youtube.com/watch?v=115pVjfNRaI>
- **Bowling secrets of the pros 3.** https://www.youtube.com/watch?v=_JnRF2ayEqA
- **Bowling secrets of the pros 4.** <https://www.youtube.com/watch?v=ULNtPMzq78U>
- **Videor från USBC.**
Öppna YouTube.
Sök på USBC Coaching Tips. Leta reda på USBC Coaching Tips YouTube.
Här hittar du många videor med tips.
- **Omöjlig strike.**
<https://www.youtube.com/watch?v=6pkPGPs7bpk>

- **Strikeficka strike %**

<https://www.youtube.com/watch?v=t3X7qebrLME>



Det är lätt att förälska sig i bowling.

Du måste "älska" mycket för att bli en bra bowlingspelare.

Kom ihåg.

Det går aldrig dåligt i bowling, det går bara mindre bra ibland.

Tips.

- Ett eget klot borrar för din hand och vikten anpassad till vad du orkar att bestämma över. Det är du som skall bestämma över klotet inte tvärtemot.
- Ett bra bowlingslag avgörs till stor del av din ansats från start till slutposition.
Så träna mycket på att få startposition, steg, sving, hastighet och släppet av klotet att bli så lika som möjligt varje gång.
- Hur högt du ska hålla klotet vid start, får du prova dig fram till.
- Försök att ha ett enkelt släpp, då är det lättare att göra lika varje gång.
Att kunna repetera ditt slag är mycket viktigt.
- Hastigheten på din ansats är viktig, vi tenderar att "springa" fram mot öt-linjen.
Vi tenderar även att öka hastigheten vartefter vi spelar, ofta när vi spelar bra.
- Börja med att lära dig raka slag, det är bra att kunna vid spärrspel.

Vilken typ av slag du vill använda bestämmer du själv?

- **Skruvat slag.**

Ger oftare strike p.g.a. större ingångsvinkel i strikefickan. Mellan kägla 1-3 för högerhänta och 1-2 för vänsterhänta.

Det är svårare att lära sig.

Det är svårare att hålla hög precision i varje slag.

Banans oljeprofil inverkar på slaget.

Du måste lära dig att läsa av hur klotet beter sig på banans oljeprofil.

- **Rak slag. (Plastklot)**

Ger inte lika ofta en strike.

Det är lättare att lära sig.

Det är bra att använda som spärrslag.

Ditt klot påverkas mycket lite av olika oljeprofiler.

Du behöver inte försöka läsa av oljeprofilen på banan.

Du måste ha en bättre precision för att få strike.

- **Spärrspel.**

Om du väljer att ha ett speciellt spärrklot som går rakt eller bara svänger lite så bör det ha samma borring och vikt som ditt strikeklot.

Du bör ha samma slag oavsett om du slår med ditt strike eller spärrklot.

Lär dig ett system för spärrspel.

Välj en pil som vill du spela över?

Rakt eller skruv slag?

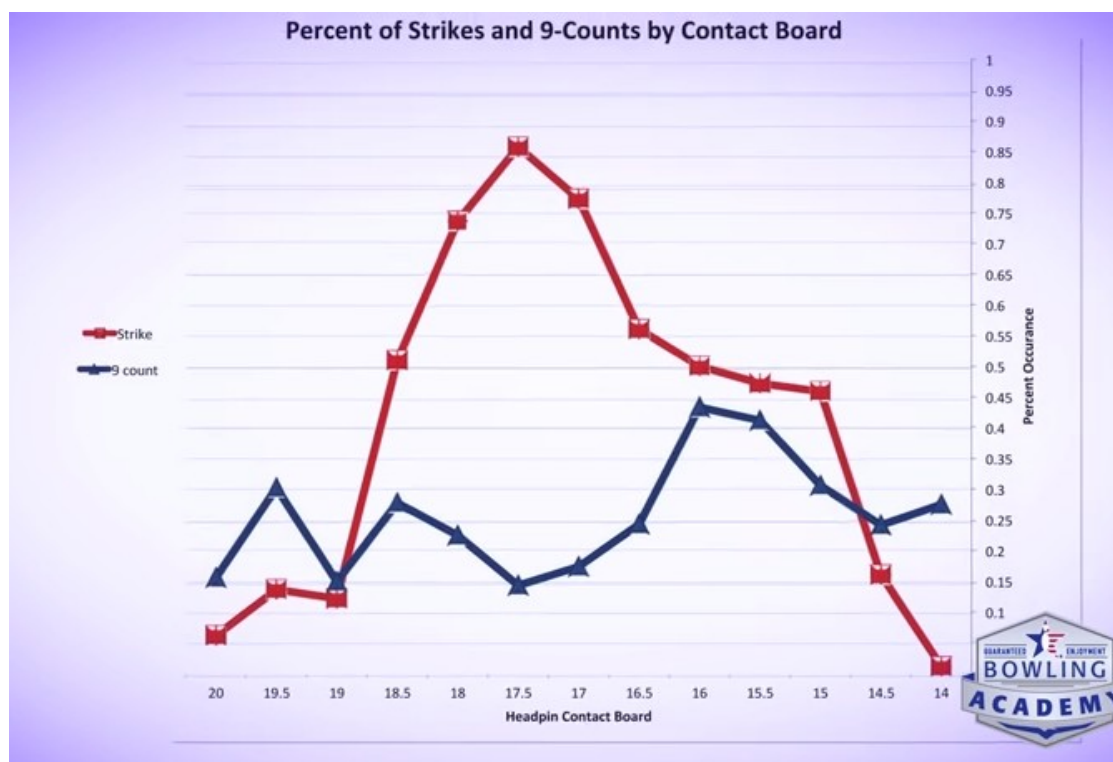
Enligt en undersökning av Amerikanska bowlingförbundet

är **”precisionen”** vid vilken ribba du träffar kägla 1 och 3 för högerhänta och kägla 1 och 2 för vänsterhänta mycket viktig.

Undersökningen gjordes med ett **rakt slag** med en ingångsvinkeln på 0 till 10 grader i strikefickan.

Träffar mellan ribba 16,5 – 18 ger det 85% chans att få strike eller en 9 enl. deras undersökning.

Se grafen nedan.



Se video på You Tube.

Strikeficka strike %

<https://www.youtube.com/watch?v=t3X7qebrLME>