

SVENSKA ~
BOWLINGFÖRBUNDET Tel. 08-103856
Wallingatan 23.4tr STOCKHOLM C.

IKK-s VÄGLEDNING FÖR INSTRUKTÖRER.



Denna vägledning är skriven med tanke på högerhandsspelaren. Vi vilja dock meddela, att för vänsterhandsspelaren sker allt spegelvänt. I några fall har i texten gjorts anmärkningar för höger- resp. vänsterhands-
spelare, men dessa noteringar är ej genomgående.

Denna vägledning är IKK-s egendom och skall, om instruktören slutar sin verksamhet, återställas till IKK.

Texten är sammanställd av Riksinstruktören Walter Persson - Bong har utfört teckningarna - AMF har ställt grundmaterial till förfogande - Brunswick har bidragit med de bildband, som visas vid kurserna och som kan hyras från IKK.

BOWLING - SPORTEN FÖR ALLA ÅLDRAR AV BÅDA KÖNEN!



Ingen sportgren har ökat så lavinartat som bowlingen-

-spelet med klot och käglor har blivit en folksport!

Man beräknar, att idag sysslar minst femtio miljoner människor av jordens befolkning, med bowling. Hallar byggas, nya bowling-orter kommer till, men det förslår inte - efterfrågan är större än tillgången.

Många av de som spelar får medelmåttiga resultat. Detta beror många gånger på en bristande grundinstruktion i spelet. Vi anser det vara en synnerligen viktig uppgift att instruera -

lära folk spela bowling - efter de grundprinciper som gälla för spelets utförande.

BOWLINGINSTRUKTION ÄR ETT

VIKTIGT LED I VÅR VERKSAMHET!



INSTRUKTION ÄR FÖRSTA
STEGET PÅ BOWLING-
KARRIÄREN ...

Du, som läser detta, har genomgått vår kurs för utbildning av klubbinstruktörer. Denna vägledning, som ligger till grund för denna utbildning, skall följa Dig i Din verksamhet ute i klubben. Du kan, vid tveksamma fall, söka Dig tillbaka i handlingarna och komma fram till lösningen av problemet. Kort sagt, vi har sökt få till stånd en instruktörens handbok, ett stöd för minnet. Vi har räknat med att efter hand komplettera med nya handlingar - nya rön, avskrifter, tidningsurklipp och liknande, som kan vara av intresse för instruktionsverksamheten. Samla alla dessa nya handlingar i IKK-s pärm och Du får på detta sätt ett samlat material, lätt att ha till hands när det behövs.

Vi vilja dock påpeka att denna pärm, med innehåll, är och förblir IKK-s egendom. Om Du slutar som instruktör skall Du sända in pärmen med innehållet till IKK - någon annan kan behöva den.

Hur man instruerar i bowling har alltid varit något av ett kontroversiellt ämne, för det första, emedan det finns alltför många - självutnämnda - instruktörer, som inte vet hur man observerar ett fel och följaktligen inte vet hur man skall rätta till detsamma och för det andra, de varierande stilar som våra stjärnbowlare använder; stilarter som novisen och den medelmåttige bowlaren tillägnar sig genom att se på dessa stjärnor vid tävlingar och olika slag av uppvisningar. Försöket att kopiera dessa stilarter ger ofta medelmåttiga resultat.

Denna handbok skall ge instruktören en vägledning, några samlade grundregler, som han kan använda i sin dagliga instruktion. Vi är förvissade om att när instruktören blivit van vid dessa grundregler, blir det mycket enkelt för honom att anpassa denna instruktionsteknik till varje bowlares individuella stilart.



KLÄDSELN - LEDIG OCH PRAKTISK!

Många sportgrenar fordrar en speciell klädsel, många gånger för att skydda utövaren för skador. Bowlingen har ingen särskild fordran på spelarens klädedräkt, annat än att

den skall vara trevlig,

den skall vara praktisk,

den skall ge en tillräcklig rörelsefrihet och

den skall ej vara sådan, att den kan skada hallens inventarier -arbetskläder med kvarvarande stoff eller olja o.dyl. får ej användas.

BEHAGLIGAST ÄR ATT SPELA I ENKEL IDROTTSDRÄKT - ATT BYTA UT GÅNGPLAGGEN!

■ Damerna med sina varierande moden, måste vara mera omsorgsfulla i valet av sina bowlingkläder. Att spela bowling i alltför snäv kjol är dömt att misslyckas då benrörelsen hindras.

En allt för vid kjol hindrar armrörelsen.....

KJOLEN bör lämpligen vara någon av de modeller flickorna på bilden visar.

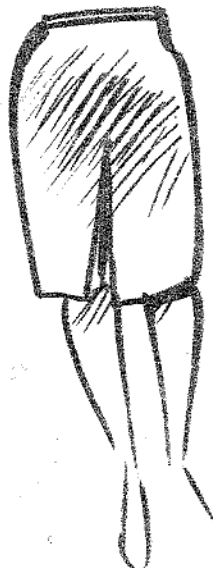
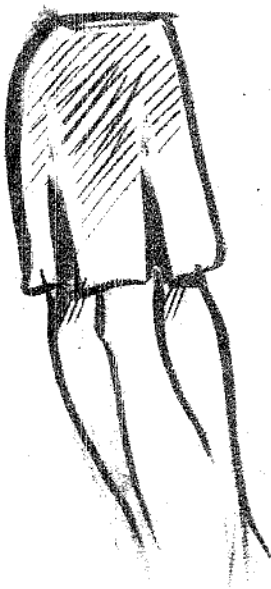
DAMBLUSEN skall liksom HERRSKJORTAN ha god rörelsefrihet för skuldra och armrörelsen.



TWIST-

CYKEL-

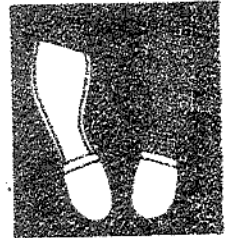
HELVECKAD-



HERRARNA har sällan några problem med sin klädsel. Byxorna ger vanligtvis tillräckligt utrymme för benrörelsen och skjortan är ett passande plagg då den ger god rörelsefrihet för skuldra och armrörelsen.

ALLA BOWLINGHALLAR FORDRAR ATT SPELAREN SKALL BÄRA BOWLINGSKOR!

Vid val av skor, skall den högerhänte spelaren se till att sulan på den vänstra bowling skon är av läder, eller liknande material, material som tillåter en lätt glidning mot övertrampslinjen. Den högra skosulan är gjord av gummi. Detta för att underlätta en god start i början av ansatsen.

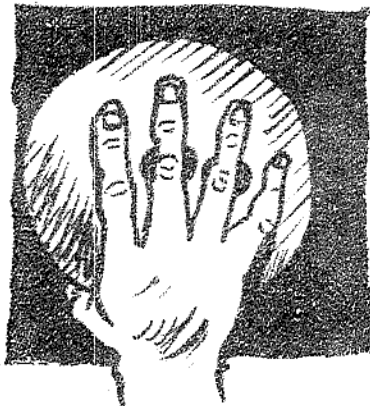


I alla hallar kan man hyra skor. Dessa skor är neutrala så de passar för både höger- och vänsterhandsspelaren.

GYMNASTIKSKOR, ELLER LIKNANDE, ÄR FÖRBJUDET!

..... X X X

BOWLINGKLOTET - att välja rätt klot.....



I n s t r u k t ö r e n s uppgift är att redan från början se till att eleven får ett klot som passar. Tumhålet skall vara lagom stort, en sak som spelaren själv känner och bör bestämma. När tummen placerats i tumhålet, lägges handen - sträckt - över de andra hålen i klotet.

DÅ SKOLA KNOCLEDERNA PÅ FINGRARNÄ VARA

MITT ÖVER CENTRUM PÅ HÅLEN -

DÅ ÄR SPANNET ERA !

Klot finns att låna i alla hallar! När eleven sedan önskar köpa eget klot, skall han instrueras att vända sig till en person som erhållit utbildning för måttagning av klot.

VAD FÅR KLOTET VÄGA?

Vikten på klotet bestämmer Svenska Bowlingförbundets regler. Den maximala vikten är 16 lbs = 7257 gram. I n s t r u k t ö r e n måste alltid betona, att fastän ett klot med maximal vikt har större strikeeffekt än ett klot med lägre vikt, det uppenbarligen är fel att spela med det maximala klotet, om man inte behärskar det. Därför skall det betonas, att det ibland är nödvändigt att gå ner några hekto, till på köpet kilo, för att försäkra sig om större kontroll över klotet.

HÄMTA KLOTET.....



I bowling förekommer sällan skador på grund av kroppskontakt mellan spelarna. Därigenom kan det tyckas instruktören onödigt att lära ut rätta metoden att hämta klotet från klotreturen. Alltför ofta är spelaren engagerad i samtal, eller ser sig omkring på andra banorna, när han hämtar klotet på klotreturen. Han tänker kanske inte då på, att andra klot kan komma tillbaka, med det resultatet, att fingrarna kommer i kläm mellan två klot.

i början av lektionen skall instruktören betona att spelaren skall ta upp klotet, från klotreturen, med händerna placerade på var sin sida om klotet och lyfta klotet med båda händerna. På det sättet eliminerar spelaren risken för klämda fingrar, klämda på grund av oaktksamhet, eller vad som är orsaken till att han inte såg upp?

I n s t r u k t ö r e n kan inte nog betona, att spelaren inte skall placera fingrarna i fingerhålen på klotet och sedan lyfta bort det från klotreturen.

DET MÅSTE BETONAS ATT DETTA ÄR EN TUNG VIKT I BOWLARENS HAND !

Förutom möjligheten att han tappar klotet på ansatsbanan, eller foten, skall han märka att upprepad lyftning av klotet, med tillhjälp av fingrarna, tröttar fingrarna och armen och spelet blir lidande.

I n s t r u k t ö r e n skall också betona vikten av att när klotet skall hämtas på klotreturen, spelaren alltid skall iakttaga hänsyn till de spelare, som befinner sig på intilliggande banor.

HÄMTA ALDRIG KLOTET NÄR EN SPELARE PÅ INTILLIGGANDE BANA ÄR

BEREDD ATT STARTA SITT SLAG !

Detta är en regel som instruktören inte nog kan betona - detta för att skapa trevnad på banorna, trevnad för alla parter.

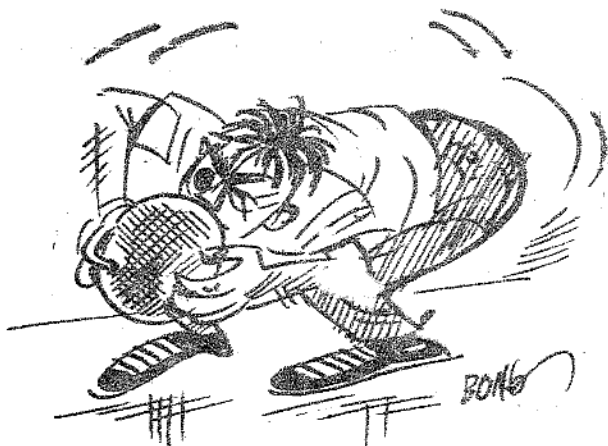


KLART FÖR START - UTGÅNGSTÄLLNINGEN.

Variationerna i utgångsläget är många. Varje spelare skall använda det utgångsläge som passar honom bäst, det som han är mest avslappnad i. **I n s t r u k t ö r e n** skall betona, att bowlaren inte skall plagiera sin favoritbowlares utgångsläge, då en annans stil eller utgångställning kan vara mera skadligt för bowlarens spel, än en som han valt själv.

Betona alltid det som är
b e k v ä m a s t och
m e s t a v s l a p p n a n d e
f ö r e l e v e n !

Försök aldrig ändra utgångs-
utgångställningen för någon
då eleven tycker att ställ-
ningen är bekväm, oavsett
hur utgångställningen före-
faller instruktören.



ÄNDRA INTE - OM DET
GÅR BRA ...



UTGÅNGS-
STÄLLNINGEN SKA VARA
AVSLAPPNAD - Till
en viss gräns ...

Men om instruktören märker att en viss utgångställning inte leder till höga resultat, för en speciell individ, då men endast då kan han föreslå en förändring. Men instruktören skall hålla i minnet - det är eleven som i sista hand bestämmer!

Var förvissad om att eleven vänder sig mot kägloarna - med skulderna parallella med övertrampslinjen - och med ögonen fixerade på märket eller hjälppunkten.

Klotet skall vila i den fria handen och båda armarnas armbågar vara placerade intill kroppen.

GLÖM EJ ATT BETONA, ATT ELEVEN SKALL VARA AVSLAPPNAD OCH KÄNNA

DET BEKVÄMT !

ANSATSEN - FYRA STEG,...

Bland de mest kontroversiella punkterna i bowlinginstruktion är antalet steg i ansatsen. Trots detta, om vi ser USA-statistiskt på problemet, skall vi finna att minst 95% av dagens toppbowlare använder sig av fyra stegs ansats.

Genom omsorgsfull analys har man funnit, att skälet varför toppbowlaren använder fyra stegs ansats är, att det visat sig vara mest rytmiskt, minst ansträngande och i allmänhet leder till högre resultat. Av den anledningen tillrådes instruktören att lära ut fyra stegs ansats till alla nybörjare och alla bowlare med medelmåttiga resultat. Dock måste meddelas, att om eleven når ett tämligen högt genomsnitt med antingen tre eller fem stegs ansats, skall instruktören inte ändra på ansatsen, om eleven är emot detta.

Med dessa ord vill vi återigen påminna om att det är bowlaren som måste vara nöjd och känna tillfredsställelse - han måste vara den slutliga domaren, som avgör vad som är bäst för honom själv.

Innan vi går vidare till de aktuella stegen, i de olika avdelningarna i en fyra stegs ansats, är det några punkter som betonas för instruktören.

Kom ihåg att första steget och alla de följande stegen, skola tagas i långsam r y t m i s k gånghastighet.

Alltför ofta kommer instruktören i kontakt med elever som springer mot övertrampslinjen. De tror detta vara nödvändigt för att få tillräcklig hastighet på klotet.

RÄTT HASTIGHET PÅ KLOTET ÅSTADKOMMES INTE AV ATT SPRINGA MOT ÖVERTRAMPSLINJEN !

Trots att en viss hastighet är nödvändig, är det inte behövt att ha hög hastighet på klotet.

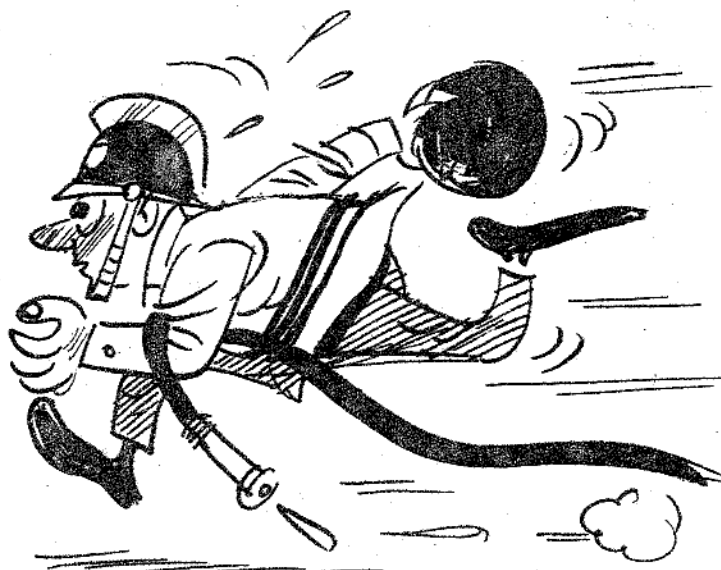
EKAKTHET OCH KONTROLL ÄR DE FAKTORER SOM FORDRAS !



TOPPSPELARENS HASTIGHET PÅ ANSATSEN ELLER HASTIGHETEN PÅ KLOTET

ÄR ALDRIG ÖVERDRIVEN !

Instruktören kan föreslå sina elever att iaktaga toppspelare och då lägga märke till lättheten i deras ansats och den moderata hastigheten på klotet de använder.



MAN SKA INTE HA SÅ BRÅDIS
SOM OM MAN SKULLE PÅ
ELDSVÅRA ...

DE FYRA VIKTIGA STEGEN i EN BOWLARES LIV!



1. 2. 3. 4.

1 - FÖRSTA STEGET.



Första steget i fyra stegs ansatsen
tages med höger (vänster) fot.

Instruktören skall betona att detta
steg är det viktigaste av ansatsen
eftersom det är inledningen till en
tätt sammanknuten kedja av rörelser,
vilka leder fram till släppet.

"Släppet" är den kritiska punkten
i detta rörelseschema. När första
steget är taget, måste det vara en
samordnad rörelse mellan klotet
och steget. Detta innebär en från-
skjutande klotrörelse, vilket vi
kallar att sätta klotet i rörelse
samordnad med att högra (vänstra)
foten tar första steget.

Instruktören bör hålla uppmärksam-
heten på att klotet skjuts iväg
korrekt.

Det innebär att klotet skjutes
rakt fram och lätt åt höger från
centrum av kroppen. Denna rörel-
se åt höger av kroppen är nödvän-
dig för att försäkra sig om att
armen och klotet skall kunna pas-
sera spelarens högra knä.

Klotet kommer då att vara i läge för att starta sin pendling i den
raka armen.

||| Det kan inte nog betonas, att detta frånskjut måste kopplas
samman med en samtidig rörelse på högra (vänstra) foten, på
ett mjukt och ojäktat sätt.

OM ETT FEL SKER I DETTA FÖRSTA STEG stämmer ej ansatsen, utan ett
följdfel uppstår vid övertrampslinjen.

2

- ANDRA STEGET.



Instruktören bör lägga märke till, att nybörjare och även en del mera försigkomna bowlare, är ur rytm när de når övertrampslinjen. Ur rytm innebär att hans glidfot är före klotet vid övertrampslinjen eller att klotet är före glidfoten. I båda fallen kommer bowlaren att vara "ur rytm".

Ett av de mera vanliga skälen för denna situation kan härledas till ett fel i början:

S p e l a r e n har glömt att taga bort den fria handen från klotet, när han börjar andra steget, med resultatet att detta inte tillåter den pendlande armen att falla nedåt, längs kroppen, i sin naturliga nedåtriktade vinkling. Följden blir att kroppen är före klotet - spelaren inser felet - försöker rätta till detta genom att forcera ansatsen under sista steget. Resultatet blir att den pendlande armen accelererat alldeles för mycket. Många fel uppträder på grund av denna acceleration!

Ett annat skäl för "ur rytm" bowling är:

S p e l a r e n har tagit bort den fria handen för tidigt, vilket sätter klotet i rörelse nedåt innan andra steget är påbörjat. Helt naturligt sätter detta klotet i sin pendlingsrörelse för tidigt och man kan se att klotet är före kroppen vid övertrampslinjen.

I n s t r u k t ö r e n skall skärpa sin instruktionsförmåga till den graden, att han är i stånd att notera var spelarens pendlingsarm är belägen under andra steget av fyra stegs ansatsen.

Kom ihåg, att i början av andra steget, den fria handen automatiskt toges bort från klotet och att klotet börjar sin pendling nedåt. Om den rörelsen är rätt utförd, skall klotet vid andra steget vara beläget längs, eller mycket nära längs bowlarens högra (vänstra) ben.

Om klotet inte är i detta läge, har han antingen missat att flytta den fria handen från klotet, eller har han låtit pendlingen börja för tidigt.

3 - TREDJE STEGET - Bakåtpendlingen.



Om de två första stegen av ansatsen är rätt utförda, skall klotet på tredje steget vara på höjdpunkten av bakåtpendlingen. Graden av bakåtpendlingen på klotet är ett ämne, som länge diskuterats, men trots olika meningar, är skuldernivå den som rekommenderas.

Instruktören skall tänka på individens kroppbyggnad och ta hänsyn till många bowlare, speciellt damerna, som har svårigheter att uppnå skuldernivå i bakåtpendlingen.

Instruktören bör råda bowlaren att låta klotet pendla bakåt på ett naturligt sätt och med liten kraftutveckling, tills det når topppunkten för varje individs backsving.

Viktigare än höjden på bakåtpendlingen, är att eleven skall se till, att på tredje steget, klotet skall vara i bakåtpendlingen på den normala toppnivå som varje spelares konstitution tillåter. På denna backsving

skall armen göra en pendlande rörelse, med armen tätt intill kroppen. Denna pendling blir densamma som framåtpendlingen mot släppet.

4 - FJÄRDE STEGET - GLID - RYTM !



Vid det fjärde steget vill vi betona rytm !

Armen i sin pendling och glidfoten är synkroniserade och i rörelse framåt, samtidigt mot övertrampslinjen.

Framhållas bör, att närhelst spelaren håller klotet för länge, eller missar i starten, har han missat att synkronisera pendlingsarmen med varje steg och han kommer att finna sig själv jäktad, för att kunna söka komma tillbaka i rytmen. Slutresultatet blir att han kommer ur balans och troligtvis i en prekär situation vid övertrampslinjen.

Vi måste också ta i beaktande, att det fjärde steget, med glidfoten, i realiteten inte är ett steg utan en glidning och att graden av glidning varierar hos olika spelare.

I sin glidning, lyfts inte vänstra foten från golvet, utan glider direkt i riktning mot kägloarna och får aldrig vridas till en position parallell med övertrampslinjen.

Många instruktörer börjar med att kontrollera slutpositionen i ansatsen först, för att sedan arbeta bakåt. Om slutpositionen är bra, kan man se att spelarens balans är korrekt, hans uppföljning kommer att vara fullständig, han skall ha lyft klotet en bit över övertrampslinjen och hans skuldror skall vara parallella med övertrampslinjen. Om instruktören kan se, att spelaren vid slutpositionen har fullföljt alla dessa punkter, kan han eliminera den felaktiga ansatsen, som elevens problem och leta efter andra aspekter på spelarens "släpp" som orsak till svårigheterna.

"SLÄPP" OCH UPPFÖLJNING.

Det är viktigt att betona, att klotet inte skall kastas, utan spelas nedför banan.



"STÖTA KULA" : BOWLING ÄR EN FUL OVANA!

Klotet skall tillåtas glida naturligt av fingrarna, vilka äro ordentligt instuckna i klotet, hela tiden. Klotet måste lyftas över startlinjen - övertrampslinjen (inte på eller bakom) på ett liknande sätt, som ett flygplan kommer in för landning. För att underlätta klotlyftningen över övertrampslinjen, bör instruktören betona att eleven sträcker ut mot märket. Var på samma gång förvissad om att spelarens arm, under pendlingen hålles tätt intill kroppen på ett naturligt sätt.

VID SLÄPPET LÄMNA TUMMEN KLOTET FÖRST, DÄREFTER FINGRARNA !

Efter att ha gått genom dessa grunder, måste vi fortsätta med en god uppföljning, för att få klotet att rulla på den tänkta linjen, som vi valt.

■ ■ Det bör betonas, att man skall ta sig i akt för att dra åt sig handen vid släppet ! För att åstadkomma en god uppföljning, bör instruktören betona att eleven fortsätter med armen uppåt, men aldrig högre än ögonhöjd. När eleven, väl en gång, lärt sig uppföljningen perfekt, kommer han att märka att hans tänkta linje och träff på märket, kommer att vara mycket mera säker och leda till bättre resultat.

PLACERINGEN VID ÖVERTRAMPSLINJEN.

Liksom i många andra sportgrenar spelar stilen en betydande roll och bowlingen är inget undantag.

■ Dålig avslutning, eller om det inte stämmer vid övertrampslinjen, är en fingervisning om att något i grundtekniken blivit felaktigt utfört av spelaren.

I N S T R U K T Ö R E N skall göra det till en vana att kontrollera elevens stil. Detta för att förvissa sig om, att eleven avslutar med glidfoten pekande rätt fram mot käglna.



Axlarna bör vara något framför eller parallella med övertrampslinjen. "Glidknäet" bör vara lätt böjt för att underlätta en perfekt glidning och korrekt balans. Klotet bör vara 10-15 cm vid sidan om glidfoten, vilket visar att han hållit klotet i dess pendling och och tätt intill kroppen, hela armen fortsätter pendlingen och uppföljningen kommer naturligt.

Instruktören bör vidare tillse att pendlingsarmen, efter släppet, inte fortsätter tvärs över kroppen och den fria armen är i position där den hjälper till att hålla balansen.

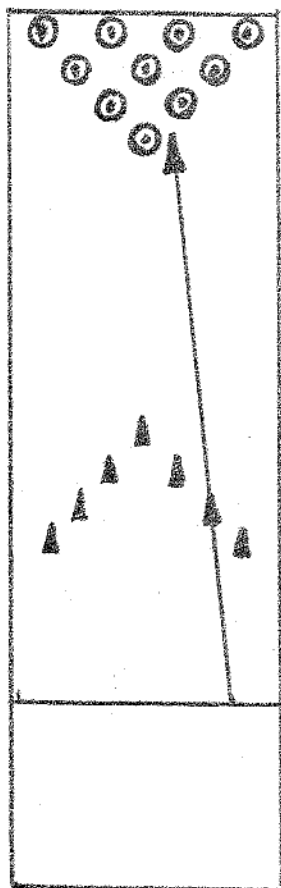
Vid själva släppunkten skall spelaren inte hålla igen eller backa tillbaka från övertrampslinjen, eller höja kroppen. Detta ödelägger den goda stilen och tar följaktligen bort en del av klotets effekt.

DE OLIKA SPELSÄTTEN.

- Det finns tre grundslag, som användes idag - rakslaget.
- kurvslaget.
 - hookslaget.

Den fjärde typen av slag, kallad "bakskruv" är även använd, men i mycket liten utsträckning och rekommenderas inte.

RAKSLAG:



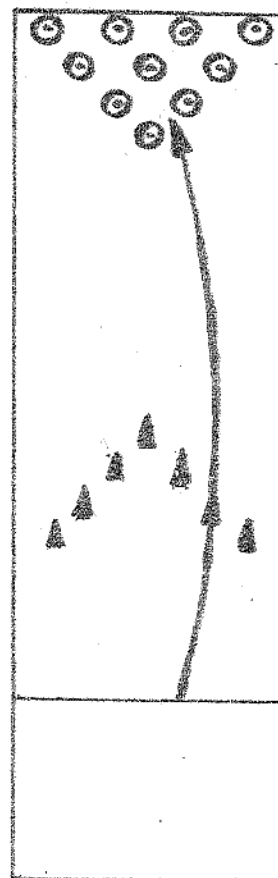
Instruktören bör råda nyhörjaren, att han inte skall koncentrera sig på, eller försöka använda hook- eller kurvslag, om inte dessa slag är naturliga för honom. I stället bör instruktören betona vikten av att inlära en rytmisk ansats och tills vidare koncentrera sig på att använda rakslaget tills han bemästrar ansatsen och rakslaget går in varje gång och hittar "1-3"-ingången.

Rakslaget utföres genom att vinkla klotbanan från sidan av banan, i en diagonal linje mot ingångsstället 1-3 kägglorna för högerspelaren och 1-2 kägglorna för vänsterspelaren.

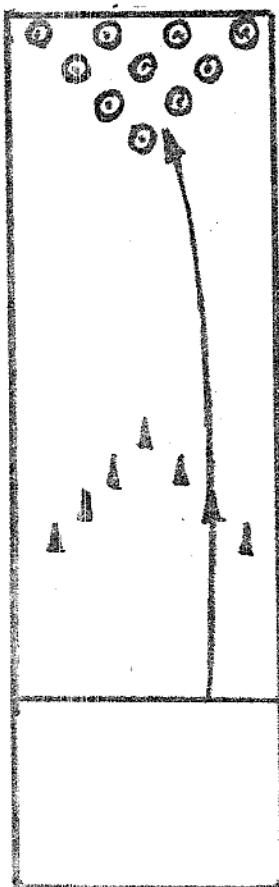
KURVSLAG:

Kurvslaget, som namnet anger, gör en stor sväng från övertrampslinjen in i 1-3 ingången. Då detta slag ger mycket övrigt att önska, är det få toppspelare som idag använder sig av detsamma.

Slaget är svårt att utveckla i effektivitet och då det är nödvändigt att kraftigt vrida handleden, för att åstadkomma ett kurvslag, blir spelaren snabbt trött och hans släpp blir oriktiga.



HOOBSLAGET.



Det effektivaste och vanligaste slaget, som används idag, är hookslaget.

Klotet åker cirka $1/2$ till $3/4$ av banans längd, därefter rullar det ungefär 3-8 stavar innan det går in i 1-3 fickan.

Om man beskriver den rätta metoden att hålla klotet, inför ett hookslag, säger vi att spelaren bör stå i avslappnad ställning med händerna vid sidan.

Lägg märke till, att elevens handled kommer att bilda en rak linje med övriga delen av armen och tummen kommer att vara något innanför, mot benet.

Om spelaren håller klotet i sådant läge, genom hela ansatsen och släppet, blir det ett hookslag.

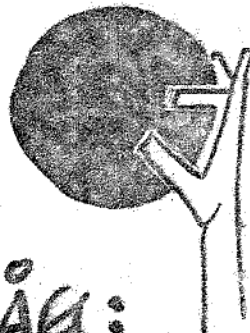
Fingrarna är nu något under klotet och en aning på högra sidan. Om man ser på klotet, som vore det en klocka, skall man se att tummen är i ungefärligt kl. 11,00-läge. Vid själva släppet kommer klotet att naturligt lämna tummen. Tummen måste komma ut först. När armen fortsätter uppföljningen vilar klotet för ett ögonblick på fingrarna och vid den punkten, för spelaren armen rakt upp i sin naturliga uppföljning och åstadkommer lyftningen.

Denna lyftning, åstadkommen av fingrarna, är det som ger klotet den skruv som gör att det rullar in mot kägorna.

Många hookspelare ger klotet mera spinn genom att vrida eller draga åt sig handleden. Instruktören bör emellertid vara uppmärksam på en sådan vridning av handleden. Vridningen kan leda till att klotet "toppas" d.v.s. klotet snurrar på en liten bas och har liten effekt, när det träffar kägorna.

När spelaren blivit mera van vid att slå hookslag, bör instruktören tala om hastigheten på klotet som påverkar graden av hooken. Ju snabbare klotet rullar, dess mindre hook blir det och tvärtom.

Denna sista punkt kan nämnas, när spelaren blivit så van att han förstår någonting av banbehandling, såsom behandlingen beror på konditioneringen.



KOM IHÅG:
TUMMEN
I LÄGET
" KL.

11"

SPÄRRTAGNING.

Många spelare frågar: "Skall jag spela på kägglorna även i andra slaget av rutan, eller skall jag fortfarande spela på märket?"

Svaret på en sådan fråga blir: "Följ regeln, att om man spelar på kägglorna i första slaget, skall man göra det även i andra slaget-spärrslaget." Om å andra sidan, spelaren har spelat på ett märke i första slaget, skall han rekommenderas att titta på ett märke även i spärrslaget.

Några spelare rekommenderar märkesspel i första slaget, men för att ta spärrar rekommenderar de att spela direkt mot återstående kägglor.

När man beskriver märkesbowling för spärrtagning, skall man få eleven att dra en tänkt linje diagonalt från kägglan, eller kägglorna som står kvar, till märket på banan på vilket spelaren brukar spela. Uppenbarligen kommer utgångsläget (höger eller vänster) att variera beroende på de återstående kägglornas placering.

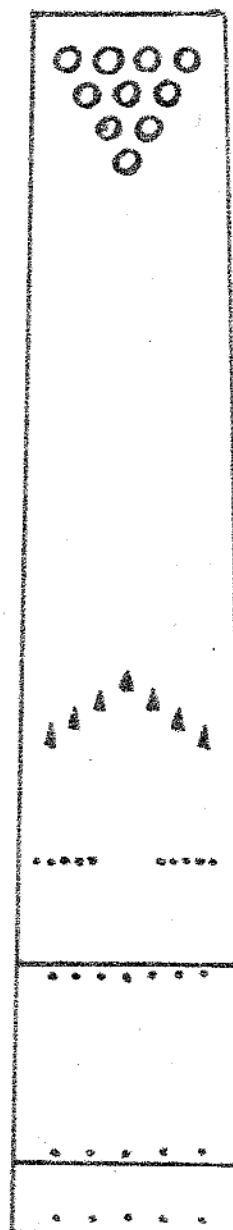
Om det är kägglor kvar till vänster om lans kägla, bör spelaren stå på högra sidan och vid kägglor till höger, skall starten ske från vänster sida av banan. (För vänsterhandsspelaren blir förhållandet tvärtom). Avståndet till höger eller vänster, som spelaren skall stå, beror på de återstående kägglornas placering. Om kägglan längst ut till höger - 10an - är kvar, skall spelaren stå längst ut till vänster. Med kägglorna 3-6-10 som exempel, bör spelaren flytta in mot mitten för att ta den spärren.

Avståndet spelaren flyttar, åt höger eller vänster, för att ta spärrarna beror på graden av hans hook och mycket eller litet konditionering på banorna. Spelaren måste själv finna hur mycket han skall flytta på banorna, för att ta en viss spärr.

HAN MÅSTE PROVA SIG FRAM !

Det måste framhållas för spelaren att avståndet och ansatsen inte kan förlängas, eller kortas av, för att ta spärrar. Instruktören skall vid detta slag förvissa sig om, att spelaren använder samma grundteknik, som han gjorde vid strikeslaget. Kom ihåg att axlarna alltid är parallella med märket - axlarna är parallella med övertrampslinjen när man slår för en strike - axlarna är parallella mot tiens kägla, när man slår mot den spärren. Frånskjutet och de andra stegen av ansatsen, även uppföljningen, måste utföras på samma sätt som om spelaren skulle spela för strike.

För att ta spärrar på vänstra sidan om ettans kägla, skall spelaren helt enkelt använda samma märke och bara ändra vinkeln, under vilken han spelar över märket, genom att flytta sitt utgångsläge, denna gång åt höger, beroende på antal kägglor som återstår på den vänstra sidan. När han gör detta, använder spelaren samma märke, nu gör han emellertid en diagonal linje mot målet. Instruktören bör avråda eleven att göra som många toppspelare, stå på den vänstra sidan av banan när man tar spärrar på vänstra sidan.



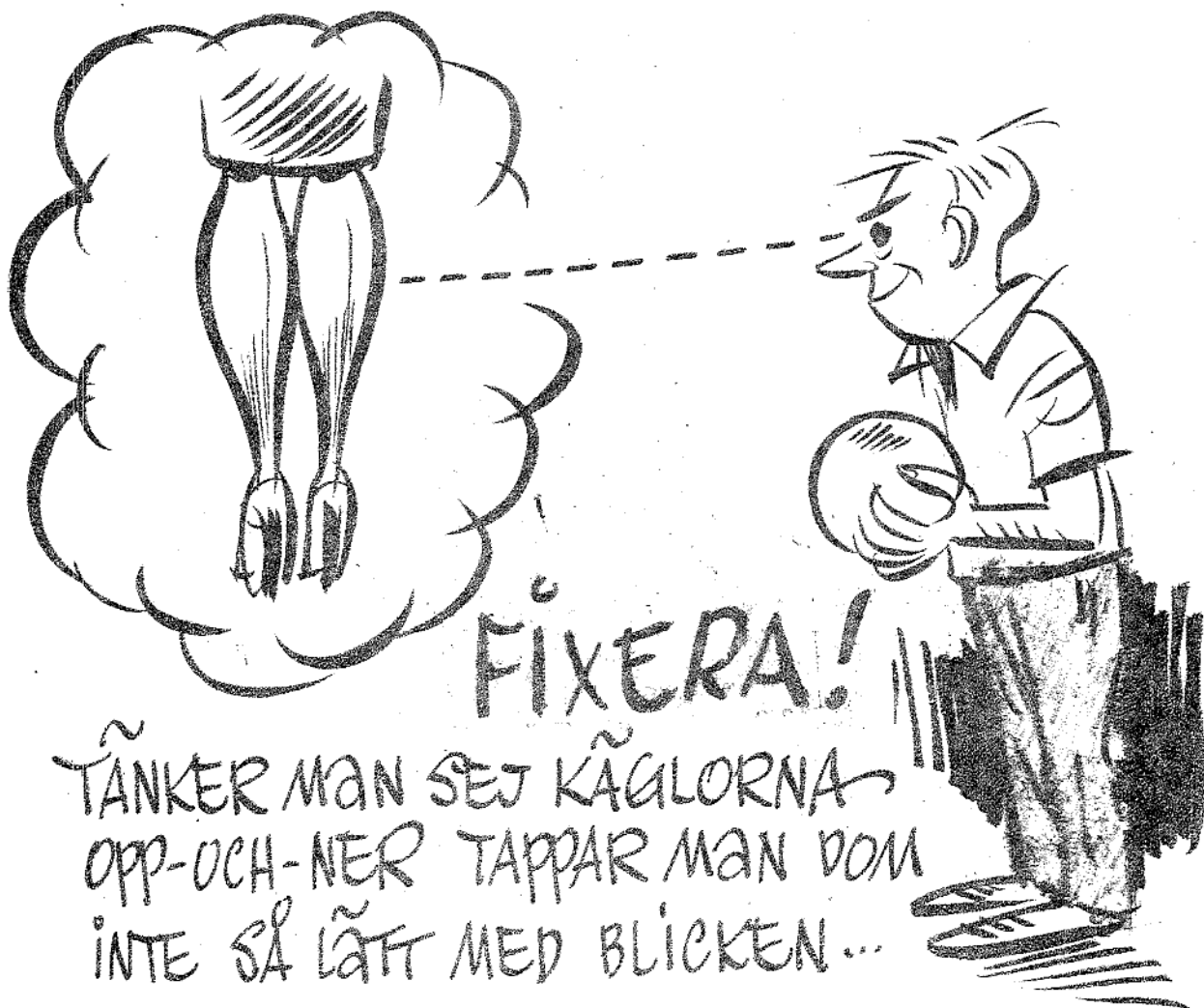
MÄRKES - ELLER KÄGELBOWLING?

Det finns två metoder att sikta med klotet- kâgelbowlng och mârkesbowlng. Statistiken visar att mârkesbowlngen nâstan uteslutande anvândes av dagens bâsta spelare.

Vid kâgelbowlng fixerar spelaren helt enkelt ôgonen mot kâglorna eller 1-3 fickan och spelar klotet direkt mot målet.

Vid mârkesbowlng fixerar spelaren ôgonen pâ ett mârke, kanske en pil pâ banan, eller nâgon flâck och spelar klotet direkt mot eller ôver denna markering. Han ser inte pâ kâglorna, ôgonen fôrblir fixerade pâ flâcken tills klotet har passerat ôver den. En uppfôljning med rak arm underlâtare att slâ pâ mârket.

FIXERA ÔGONEN PÂ ETT MÂRKE !



I realiteten är en kâgelbowlare en mârkesbowlare! Skillnaden är den, att kâgelbowlaren har sin syftning ca 18 meter bort frân ôvertrampslinjen, medan mârkesbowlaren har sin syftning nâgonstans mellan ôvertrampslinjen och pilarna, eller annan nârliggande markering.

Ser vi närmare på denna jämförelse, märker vi att det är lättare att träffa ett märke 3-4 meter bort, än att träffa det som befinner sig ca 18 meter från övertrampslinjen. Där bör instruktören råda till märkesbowling!

Märkesbowlaren skall instrueras, att ha sin högra (vänstra) axel rakt i linje med hans utvalda märke, göra sin vanliga ansats mot övertrampslinjen, i en rak linje och sträcka ut mot fläcken. Eftersom varje spelares ansats, släpp och slagstil är individuell, kommer det märke han väljer att skilja sig från andras, beroende naturligtvis också på hans grad av hock och de variabla banförhållandena.

När man använder märkesbowling och man märker att klotet träffar 1-ans kägla för högt, eller går över på 1-2 sidan, bör spelaren helt enkelt flytta sin utgångsposition i den riktning, vilket klotet rullar d.v.s. åt vänster. Om klotet inte når 1-3 ingången, eller inte kommer upp, bör spelaren flytta åt höger.

Instruktören måste emellertid framhålla, att när spelaren gör dessa lätta anpassningar, som är nödvändiga för att nå nyss nämnda målet, bör spelaren inte flytta mer än 1 eller 2 stavbredder till att börja med. Under denna procedur kommer spelaren fortfarande att sikta eller spela klotet över den ursprungliga fläcken som valts ut.

Det måste betonas av instruktören att spelaren inte skall vara alltför snabb i att ändra märke, han skall först ändra sin utgångsposition i början av ansatsen.

Som vi tidigare framhåvt, bör instruktören rekommendera och kraftigt tillråda märkesbowling. Om emellertid en nybörjare känner sig mera hemmastadd och har mera förtroende för metoden att titta på kägorna, bör instruktören låta honom göra detta. Skälet för detta, är i huvudsak att instruktören bör vara mera intresserad av att få elevens fot att arbeta, rytm, släpp och andra grundregler i ansatsen att sitta ordentligt i elevens minne.



Efter det eleven har lärt sig behärska ansatsen och allt vad därtill hör och instruktören ser att elevens klot träffar kägorna med godtag-

bar exakthet, då först bör instruktören betona vikten av märkesbowling.

Instruktören skall alltid hålla i minnet, att det finns elever som har lättare att spela på kägorna än på märket. Om dessa elever får bra resultat med kägelp bowling, är det lättare för dem och gör spelet mera njutbart om instruktören låter dem vara kägelp bowlare och enbart går in för att förbättra spelarens resultat efter denna metod.

SPELARINNS UPPTÄDANDE.....

Vid instruktion av nybörjare, bör instruktören även delgiva spelarna etiketterregler, efter vilka bowlarna lever, vid besöket i hallarna och på bowlingbanorna.

Som i alla sportgrenar finns det etiketterregler som måste efterlevas. Bowlingen är inget undantag, utan har sina regler som är baserade på hövlighet och sunt förnuft. Dessa regler är till för att skydda spelarna från skada och för att förhöja njtet av sporten.

Några av dessa regler beskrives här nedan....

När två spelare är uppe på intilliggande banor, har spelaren till höger företräde, om det gäller strikeslaget. Bowlaren till vänster har emellertid företräde om det gäller en spärr, som skall spelas på. När en spelare är uppe på ansatsen, färdig att slå, skall man inte passera framför honom för att hämta klot, eller ropa på annan spelare, eller distrahera honom på något sätt. Man skall inte öva pendlingar med klotet på något annat ställe än uppe på ansatsen.

Ingenting är mera irriterande, än att behöva kalla på en spelare, när det är hans tur att spela. När spelaren slagit sitt slag, skall han hålla sig till sin bana, annars distraherar han den andre spelaren och utsätter sig själv för risk att skadas.

HÖGER TRAFIK VID STRIKE SLAG



MEU VÄNSTER TRAFIK VID SPÄRR!





En grundregel är, att man inte tar med sig mat och dryck ner till spelarbänken, eller utrymna där omkring. En droppe vätska eller annat främmande föremål, på spelarens skor, kan göra att han halkar och skadar sig. Även om personskada ej uppstår, kan en droppe vätska på banan helt förstöra spelet för både egen person, som motpart.



NÅGRA TIPS TILL BOWLAREN....

I n s t r u k t ö r e n bör tillråda sina elever följande tips:

1. Efter första slaget, gå inte tillbaka för att kontrollera protokollet. Vänta med detta tills Du spelat färdigt rutan.
2. Det är bara nödvändigt att vänta på spelarna på omedelbart intilliggande banorna, till höger och vänster, innan Du slår Ditt slag. Vänta inte på att flera banor skall vara klara, på båda sidorna, innan Du slår Ditt slag - en bana är tillräckligt.
3. När det är Din tur att spela, vänta inte med ansatsen en onormalt lång tid. När Du en gång har klotet i handen, intag startposition och börja Din ansats.
4. Efter det Du slagit Ditt slag, stå inte nere vid övertrampslinjen för att försöka analysera vad som kan ha blivit fel. Gå tillbaka till början av ansatsen och vänta till nästa tur.

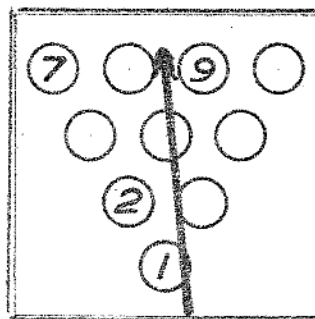
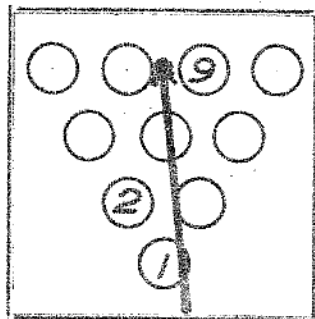
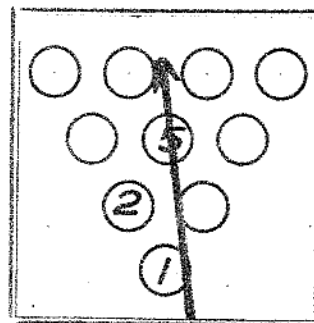
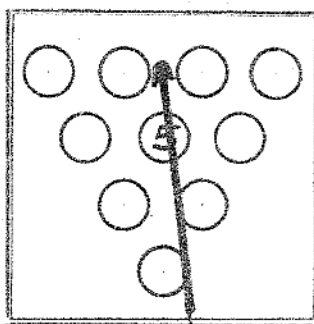
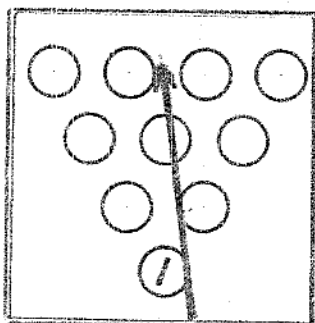
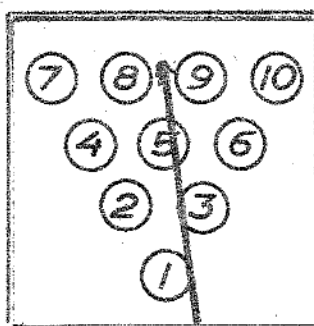
VAR ALLTID PÅ GOTT HUMÖR !

EN DÅLIG FÖRLORARE KAN FÖRDÄRVA NÖJET FÖR MÅNGA SOM ÄR MED HONOM !

VAR EN GOD KONKURRENT, MEN EN HÖVLIG OCH RENHÅRIG SÅDAN !

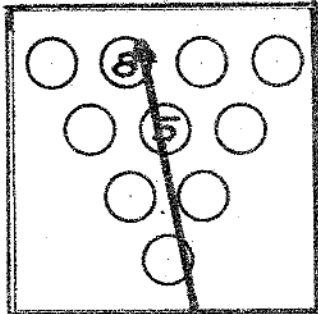
OLIKA UPPSTÄLLNINGAR.

Varje kägla har sin givna plats, nummerering från 1-10. Om första slaget ej ger strike, utan någon eller några käglor blir kvar på kätgelbordet, visar vi nu de flesta tänkbara uppställningarna som kan förekomma och hur man bör ta dem. Instruktören bör lära eleven de olika kätglornas nummer för att det skall underlätta elevens möjligheter att välja rätt utgångsläge vid spärrspelet.

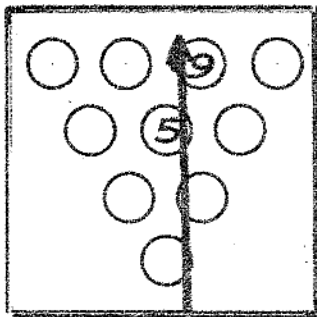


Dessa uppställningar spelas med samma utgångställning och samma märke, den andra pilen från höger - strikeslaget!

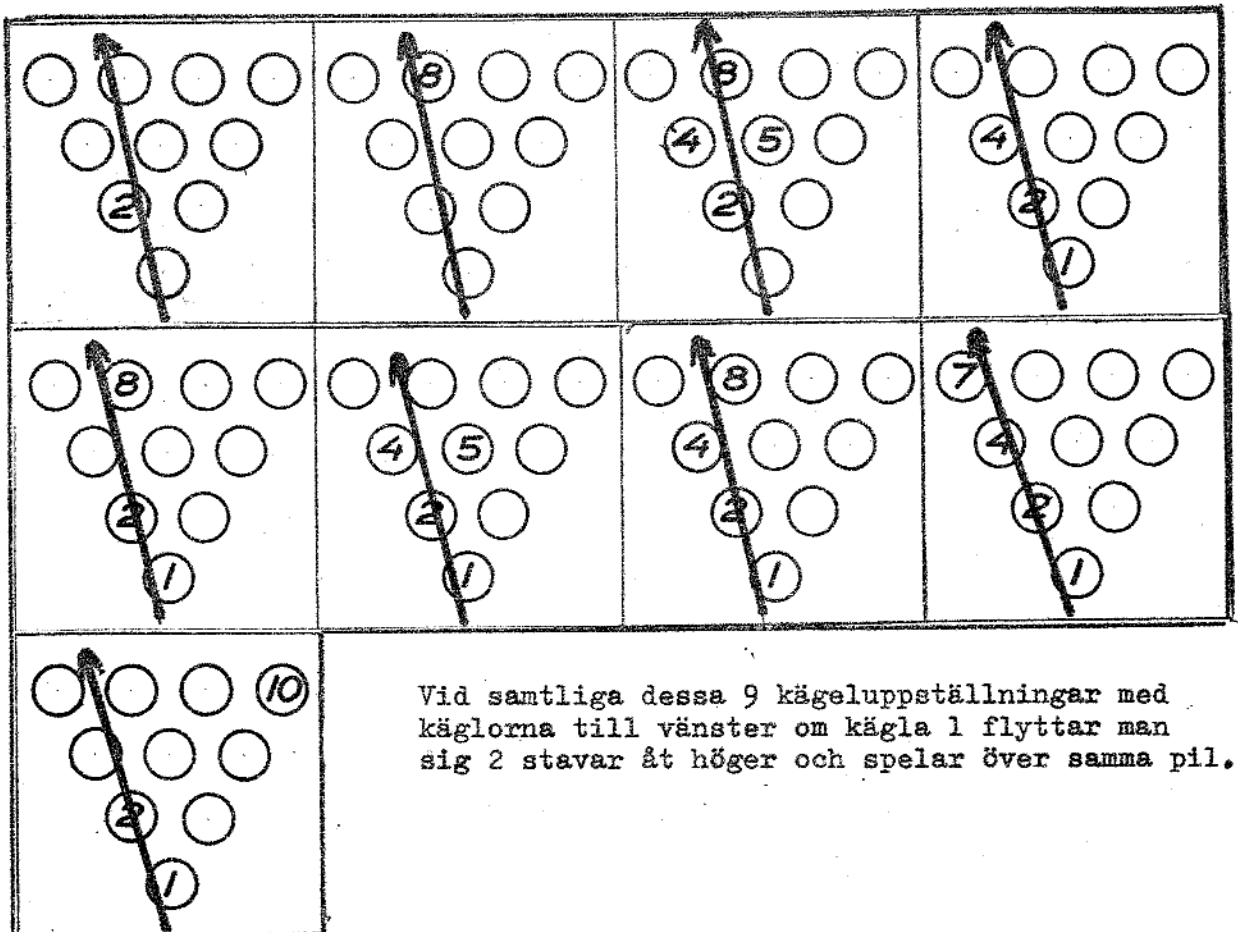
Uppställningarna 5-8 och 5-9 kan vara besvärliga, men om man gör en liten flyttning i ansatsen går det bra. På dessa uppställningar får spelarna ofta klipp.



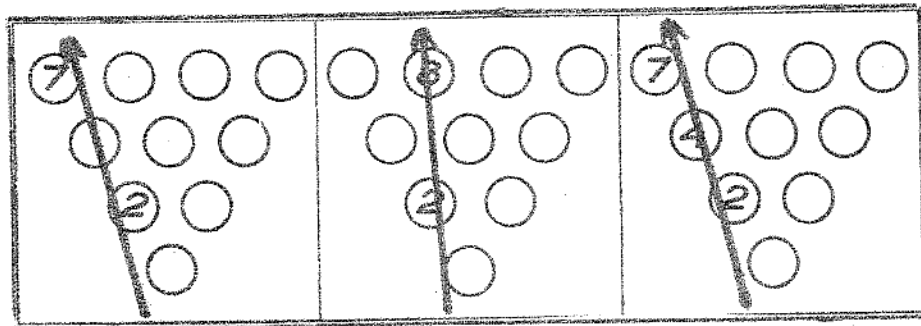
Vid kägelluppställning 5-8 flyttar man sig 2 stav åt höger och spelar över samma pil.



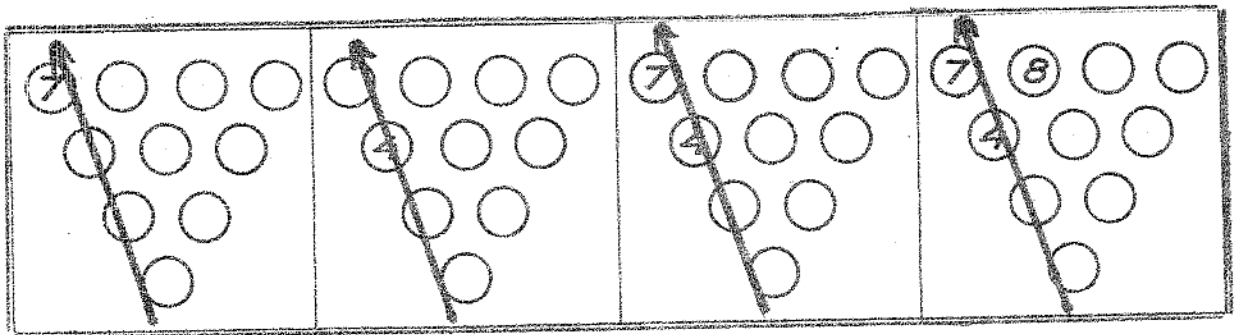
Vid kägelluppställning 5-9 flyttar man sig 2 stav åt vänster och spelar över samma pil.



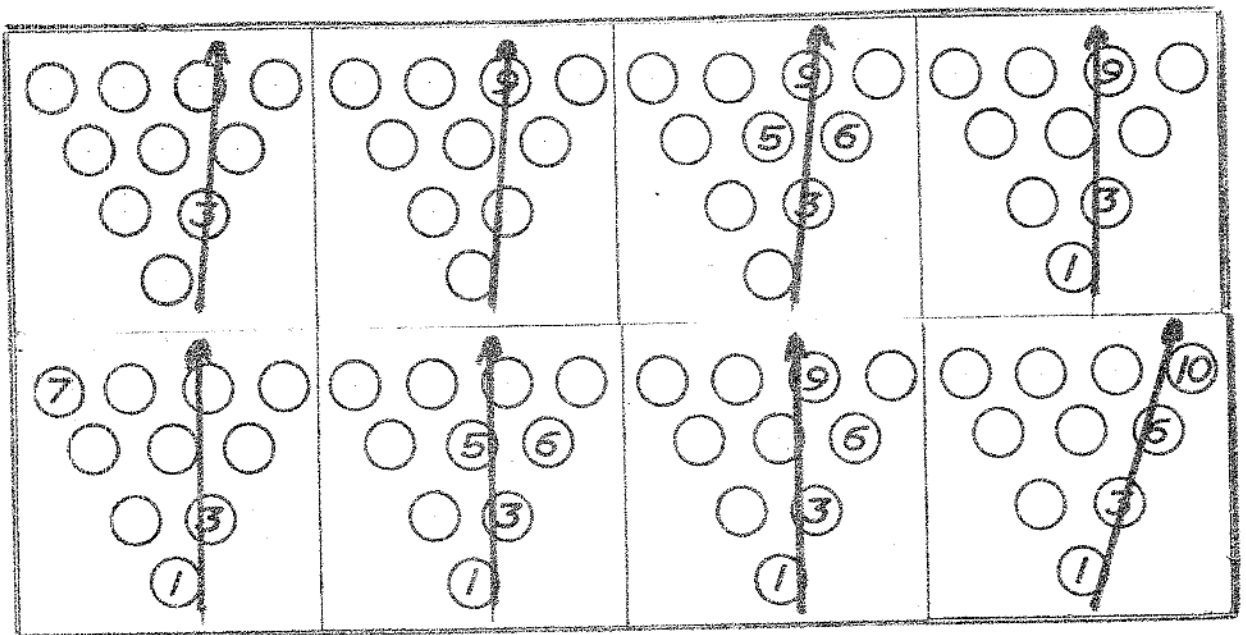
Vid samtliga dessa 9 kägelluppställningar med kägglorna till vänster om kägla 1 flyttar man sig 2 stavar åt höger och spelar över samma pil.



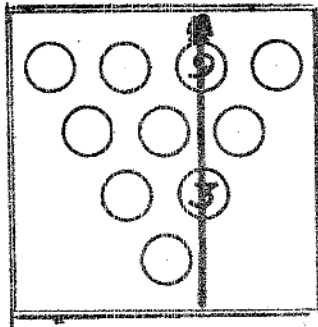
Vid samtliga dessa 3 k geluppst llningar med k glorna till väns-
ter flyttar man sig 3 stavar åt höger och spelar över samma pil.



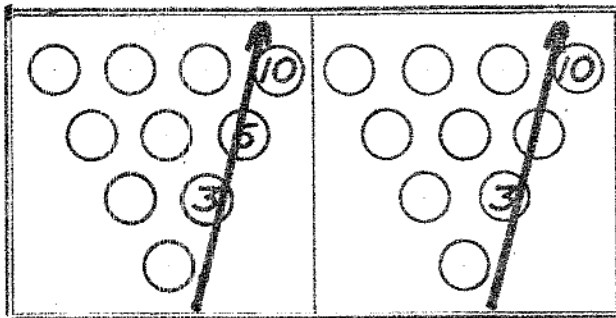
Dessa 4 uppställningar med v nsterk glor äro de mest vanliga. Spelas
med samma utgångställning som strike - kom dock ihåg att här spelar
man över 3 dje pilen från höger.



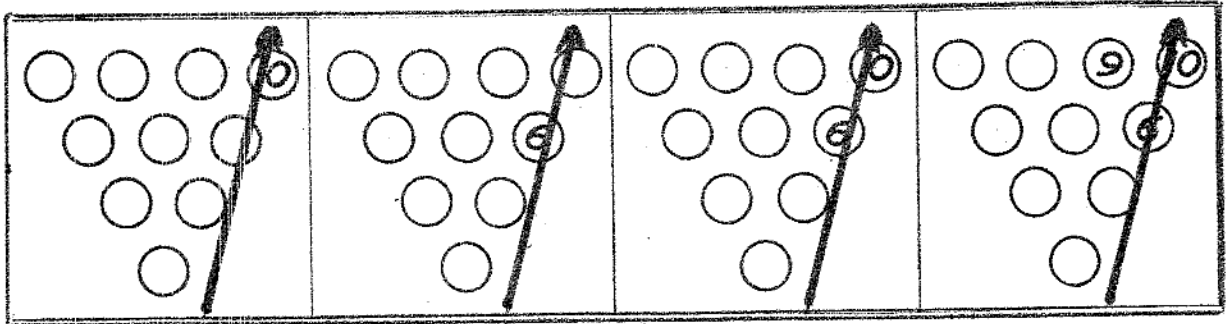
Vid samtliga dessa 8 k geluppst llningar med k glorna till höger om
kägla 1 flyttar man sig 2 stavar åt vänster och spelar över samma pil.



Vid denna kätgeluppställning flyttar man sig 3 stavar åt vänster och spelar över samma pil.

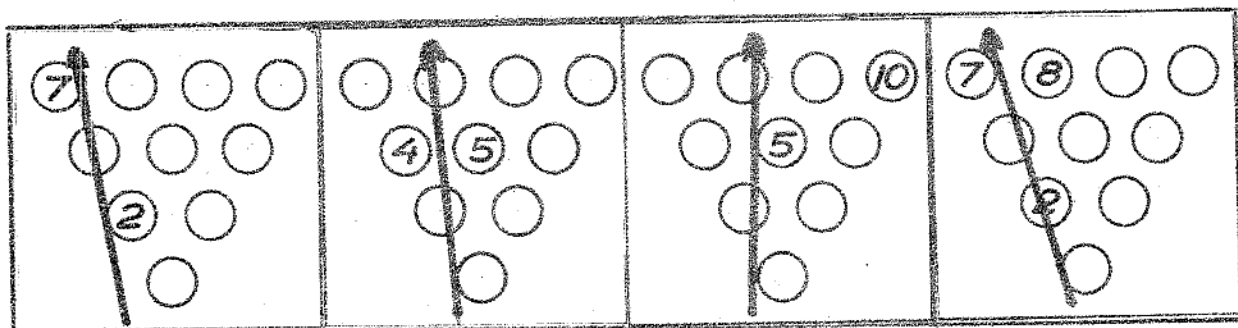


Vid dessa 2 kätgeluppställningar med kätglor till höger flyttar man sig 8 stavar åt vänster och spelar över samma pil.

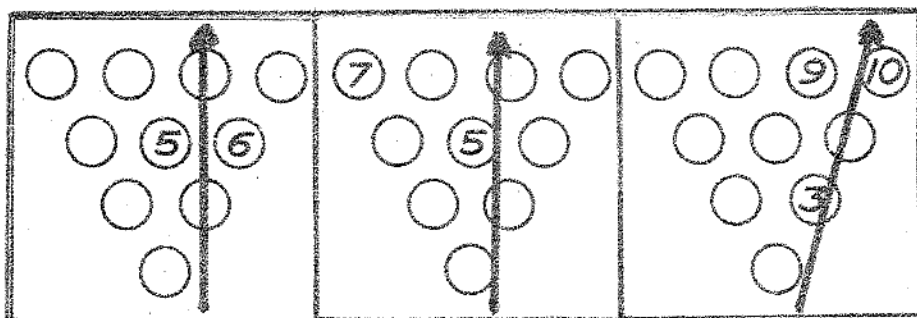


Vid denna kätgeluppställningsgrupp, 4 uppställningar med högerkätglor flyttar man sig 10 stavar åt vänster och spelar över samma pil.

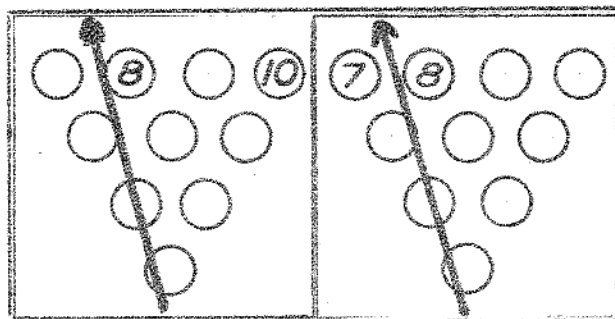
Till spärrspelet hör även genomskäraren (skådisen). För att ta en sådan uppställning fordras stor skicklighet förenad med tur. Vi visar nu, hur man skall ta några av de vanligaste uppställningarna - genomskärarna. Här får spelaren göra en del extra flyttningar åt respektive håll och spela "tunt" i kanten på kägloarna, så att kägloarna kan fånga varandra.



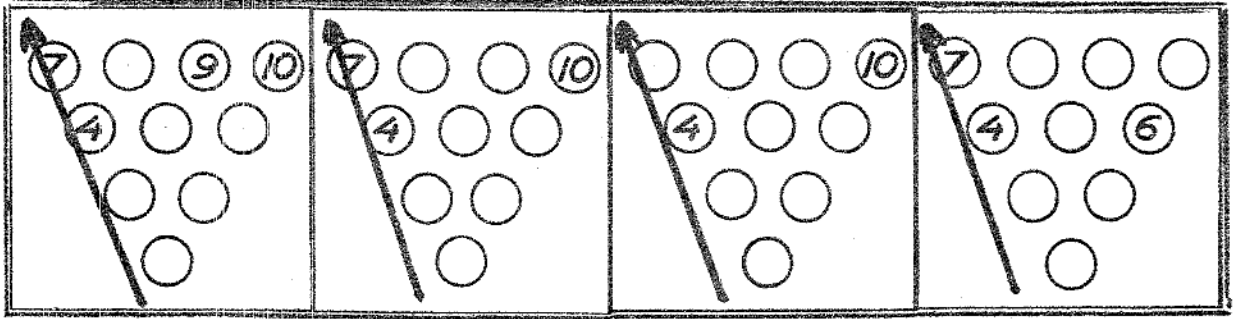
Vid dessa 4 kägelluppställning - genomskärare - flyttar man 3 stavar åt höger och spelar över samma pil.



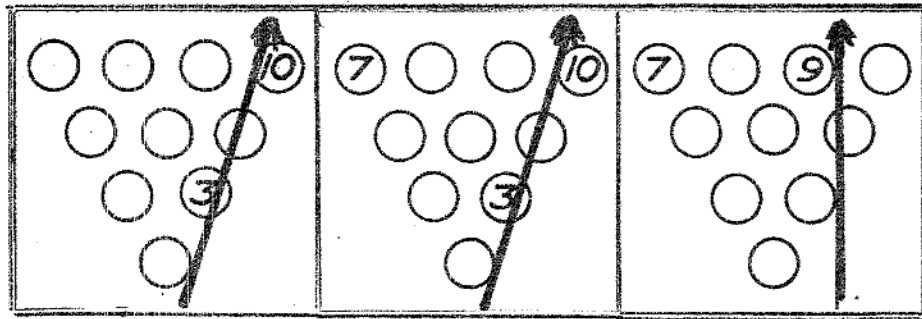
Vid dessa 3 kägelluppställning flyttar man 3 stavar åt vänster och spelar över samma pil.



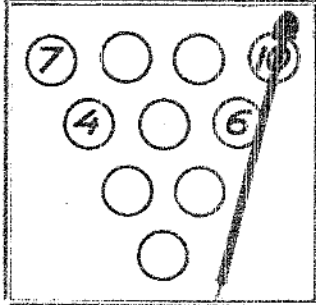
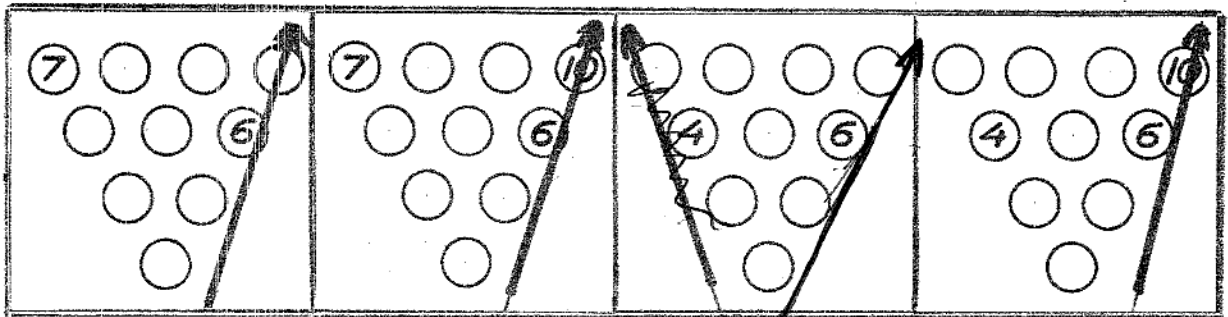
Vid dessa 2 kägelluppställningar flyttar man 4 stavar åt höger och spelar på samma märke.



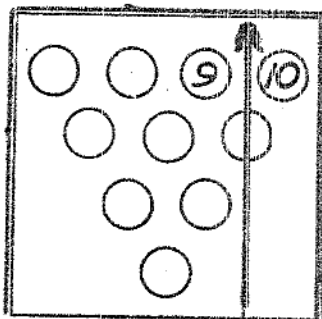
Vid dessa 4 uppställningar flyttar man 3 stavar åt höger och spelar på 3dje pilen från höger.



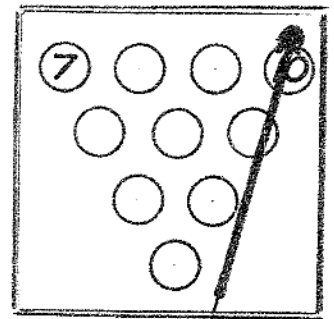
Vid dessa 3 uppställningar flyttar man 8 stavar åt vänster och spelar över 2 pilen från höger.



Vid dessa 5 kägelpuppställningar flyttar man 12 stavar åt vänster och spelar över 2 pilen från höger.



Om man står kvar i strikeläge men spelar den 1sta pilen från höger har man stor chans att klara denna kägelpuppställning: 9-10.



7-10 ger stora möjligheter till applåder.....