



EWERT EKSTRÖM

BOWLING

J. Fr. Clausens Forlag

Oversat af Werner Siwert
efter Ewert Ekström: Bowling
Albert Bonniers Förlag AB
© 1963 Ewert Ekström

EWERT EKSTRÖM

BOWLING

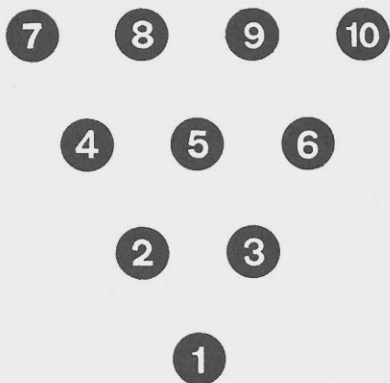
Spillets grundregler og teknik

Udstyret

Pointsberegningen



J. FR. CLAUSENS FORLAG
KØBENHAVN 1964



Hvis man lærer sig keglernes nummerering, og derved også deres placering, vil udbyttet af bowling blive endnu større.

INDHOLD

Familiesport med historie	5
Baner, tilløbsbaner, kegler, kugler	7
Bowlingudstyret	8
Start – udgangsstilling	12
Forskellige tilløb	15
Kuglekastet	24
Strikeslaget	27
Forskellige former for slag	28
Kegle, mærke- og liniebowling	33
Glatte og „tunge“ baner	35
Sparespillet	38
Råd til nybegyndere	46
Avancerede bowlere	51
Kvindebowling	56
God opførsel på banen	60
Regnskabet	63

spiller. Et flittigt studium af svenske såvel som andre landes bowlere ligger endvidere som grund for fremstillingen, og ikke mindst har de amerikanske bowlingfirmaer – AMF og Brunswick – været til stor hjælp ved at stille amerikansk litteratur til rådighed.

Sporten i blæsevej

Keglespillet kan føres helt tilbage til det gamle Ægypten. Sporten udøvedes flittigt i middelalderen, men blev f. eks. forbudt i England af Edward III (1327–77), for at ungdommen i stedet skulle beskæftige sig med mere krigeriske lege. Bowling indførtes i USA i 1626. Den blev forbudt i midten af 1800-tallet på grund af de omfattende spiritusforbud m. m., og fordi den kom under indflydelse af gangstere, som anvendte „bearbejdede“ kugler. Det var den tids største sportsskandale.

Dengang spillede der med 9 kegler placeret i rundkreds. For at gå uden om forbudet fandt man på at spille med 10 kegler, opstillet i en trekant. Derved havde det moderne bowling fået sin form. Et forbund stiftedes i 1895, ABC – American Bowling Congress – hvilket betød et endeligt farvel til gangstervældet. Forbundet fastlagde bestemmelser for banernes mål og behandling, for keglernes form og vægt, kuglens omkreds, højeste vægt og korrekte balance m. m.

I USA voksede bowling hurtigt, og efter de automatiske rejsemaskiners indførelse i 1951 fik sporten en lavineagtig fremmarch med omkring en million nye udøvere hvert år. I øjeblikket findes over 30 millioner bowlere i USA, deraf 10 millioner kvinder.

Det amerikanske bowlingforbund – ABC – har 4,5 millioner medlemmer med licens, kvinderne har i deres eget forbund (WIBC) 2 millioner medlemmer og skolebowlingens forbund (AJBC) har 410.000 medlemmer.

Bowlingen i Danmark

Der knytter sig på grund af bowlingsportens nyopståen i Danmark, endnu ingen egentlig historie til den her i landet. Den

FAMILIESPORT MED HISTORIE

Bowlingsporten har i de sidste år oplevet en endog meget kraftig ekspansion her i landet. En af de væsentligste årsager hertil er de amerikanske keglerejsemaskiner, som udfører alt det, man i keglespil før måtte bruge manuel kraft til, og også de hypermoderne bowlinghaller, der som oftest er luksuøst indrettet, betyder en stadig tilstrømning til sporten. Især drager kvinderne til de lyse og godt luftkonditionerede haller og finder der en tiltrængt afslappelse i legen med kegler og kugler.

Bowlingsporten passer alle aldre. Ingen er for ung eller for gammel til at lære sporten og udøve den. Alle har tilfredsstillelse af kuglens klang i keglerne. Nybegyndere har samme fornøjelse ved at slå en serie på 100 points som elitebowleren ved en på 200.

For alle, som begynder med bowling, er det af stor vigtighed allerede fra begyndelsen at få de rigtige grundregler indøvet og lært. Det kan være vanskeligt at bortarbejde fejlagtigt indøvet tilløb, sving og kugleslip.

Stilarterne i bowling er utallige. Imidlertid findes visse grundregler, som man så meget som muligt bør holde sig til, når de første erfaringer skal gøres. Mange gamle bowlingspillere finder måske rådene i denne bog i uoverensstemmelse med det, de plejer at gøre. Det er heller ikke meningen, at en spiller, som efter flere års træning har opnået en god spillestandard, skal omlægge sin stil, selv om den ikke følger „lærebogen“. Adskillige har, trods „forkert“ stil, så at sige neutraliseret denne og er blevet gode spillere. Måske havde en rigtig indarbejdet stil lettere ført til målet!

Denne bog er bygget på forfatterens egne erfaringer efter 33 års bowlingudøvelse, deraf et ganske stort åremål som stjerne-

Keglerne er 38 cm høje, og vægten varierer mellem 1350 g og 1640 g. Afstanden mellem hver kegle på keglestedet fra centrum er 305 mm.

Kuglens vægt er højst 7,3 kg og mindst 4,3 kg. Største omkreds er 685 mm. Vægtforskellen mellem den kuglehalvdel, som indeholder fingerhullerne og den massive del må ikke overstige 85 g. Forskellen i vægt mellem kuglehalvdelene på siden af hullerne må ikke overstige 28 g.

At kuglen er rigtigt afvejet kontrolleres nøje. Ved VM, EM, NM og DM vejes kuglen med en specialvægt for at kontrollere at de nævnte vægte stemmer.

Indledningsvis blev der nævnt, at der under den såkaldte gangstertid i USA forekom „bearbejdede“ kugler. Man havde forandret kuglens afbalancering på en sådan måde, at den fik øget effekt ved selve kegletræfningen. Skulle en bowler i dag komme på den idé at ændre balancen på sin kugle, vil han ubønhørligt blive diskvalificeret.

BOWLINGUDSTYRET

Når nybegynderen første gang besøger en bowlinghal, behøver han ikke at have nogen form for udstyr med sig. En kugle kan uden udgift lånes og et par sko lejes billigt i hallen. Allerede fra begyndelsen skal det understreges, at det er forbudt at anvende gummisko eller sædvanligt fodtøj.

Bowlingsko

Bowlingsko er specialsko. For højrehåndsspillere er venstre sko sål af en speciel slags læder, medens højre hæl er af hvidt gummi, som ikke afsætter mærker på tilløbsbanen. På visse skoarter er begge hæle dog af hvidt gummi.

Grunden til skoenes forskellighed ligger i, at venstre fod, i kraft

lille flok pionerer, som en gang ugentlig begav sig fra København til Sverige for at bowle, skal dog nævnes, for de var den egentlige årsag til, at sporten kunne holde sit indtog, og disse menneskers indsats først i tresserne både på det sportslige område og i forbindelse med deres aktivitet for at få flere danskere interesseret, resulterede i, at den første bowlinghal kunne indvies på „Rossini“ i København i 1962. Denne hal viste sig hurtigt at være for lille, og både i provinsen og yderligere i København anlagdes haller.

Naturligvis betyder en sport som bowling, og konkurrence-momentet i hver en kamp, at klubber er opstået og i fremtiden vil dannes i hundredetal. Næsten alle bowlingklubber er tilsluttet Dansk Kegle og Bowling Union, som er tilsluttet det internationale forbund, FIQ – Federation Nationale des Quilleurs – og som i vid udstrækning deltager i et nordisk samarbejde på bowlingområdet. Under sig har DKBU de lokale unioner, som alle gør et prisværdigt arbejde for kendskab til og organisation af sporten.

I de øvrige nordiske lande er sporten i lige så rivende udvikling som her, men har iøvrigt været kendt og spillet i adskillige år. Især i Finland findes flere glimrende spillere, og enkelte er så langt fremme, at Finland hører til een af de dominerende nationer på bowlingens område.

BANER, TILLØBSBANER, KEGLER, KUGLER

Alle mål på baner, tilløbsbaner, kegler og kugler er internationale, bestemt af FIQ. Det kan måske være af interesse at vide noget om disse bestemmelser, og de vigtigste skal derfor bringes:

Banens længde fra tilløbslinien til kegle nr. 1 er 18,29 m.

Banens hele længde fra overtrædelseslinien til banens bageste kant ved keglerne er 19,2 m.

Banens bredde er normalt 1,06 m.

Tilløbsbanens længde skal være mindst 4,6 m.

endnu sværere at finde en kugle, som passer i hånden. En kugle er som et sæt tøj: Man trives bedst i egne klæder. Når man køber en kugle selv, må denne omhyggeligt afprøves, således at den passer præcis i hånden. Dette sker på en såkaldt prøvekugle, og man bør have en instruktør til at hjælpe sig.

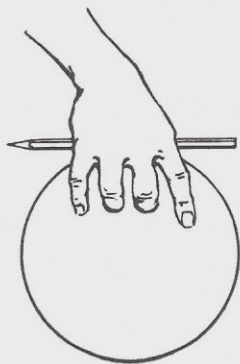
Ved afprøvning af en kugle føres tommelfingeren ind i hullet i hele sin længde. Træk den ind og ud flere gange. Hvis en anelse friktion er til stede er tommelfingerhullet godt. Hvis kuglen løftes, må den ikke hænge fast i tommelfingeren. Hullet må altså hverken være for lille eller for stort. Er det for lille, bliver huden på tommelfingeren snart irriteret og kan endog danne vabler m. m.

Begge fingerhullerne for lang- og ringfinger afprøves, og heller ikke disse huller må være for store eller for små.

Rigtigt greb

At grebet – afstanden – mellem tommelfingerhullet og hullerne til de to andre fingre er rigtigt afprøvet er uhyre vigtigt: Læg håndfladen over kuglen, stik tommelfingeren i hele sin længde i hullet, lad lang- og ringfinger ligge over sine respektive huller på en sådan måde, at første led (fra knoen at regne) ligger omkring 6 mm frem over kanten mod hullets centrum.

For at kontrollere, at grebet er rigtigt, placeres tommelfingeren



af læderbunden, kan glide i sidste skridt frem mod overtrædelseslinien, medens den højre sko, på grund af gummihælen, hindrer spilleren i at snuble i startøjeblikket og under tilløbet.

Der findes andre former for sko end de her nævnte. Endda findes nogle, hvor der ingen gummi findes under højre skohæl. Man skal ikke anvende disse sko. Gummihælen tjener nemlig også det formål, at den virker som kropsbremse i tilløbets sidste skridt, og derved betinger den fuldendte balance i kroppen i tilløbet.

Her er kun omtalt sko til højrehåndspillere. For at lette forståelsen fortsættes med kun at skrive om sådanne spillere, og venstre-håndspillere må, for at forstå instruktionerne rigtigt, vende højre til venstre og venstre til højre.

Kugler af forskellig vægt

Bowlingkuglerne er fremstillet af hård gummi og findes i varierede farver og vægte. De må ikke veje mere end 7,3 kg. Nogen minimumsvægt er ikke foreskrevet, men den plejer at ligge omkring 4,5 kg. De lette kugler indeholder i midten en korkkerne.

Nu er det naturligt mest fordelagtigt at spille med en tung kugle, men findes det svært at mestre en sådan, bør en lettere anvendes, for at musklerne kan trænes med henblik på senere at gå over til en tungere.

Det er af stor vigtighed, at kuglen passer i hånden. Næsten alle kugler i dag er trefingerkugler, et hul for tommelfingeren og to for lang- og ringfinger. Der findes dog to-fingerkugler – for tommel- og langfingeren – men disse er uhyre lidt anvendt i Danmark. En tre-fingerkugle er mere enkel at kontrollere og føles lettere i hånden.

I den første tid man bowler, kan det være nyttigt at anvende hallens kugler. Tænker man på en mere regelmæssig bowling-udøvelse, og stiler man mod at blive en god bowler, er det fordelagtigt at anskaffe sin egen kugle og sine egne sko. Kuglerne i hallen er afpasset, således at de skal kunne anvendes af tusinde bowlere. Det er derfor ikke altid så ligetil at få fat i præcis den kugle man plejer at spille med, og ved træning i andre haller bliver det

Når den nye bowler er kommet så langt, at han indmelder sig i en bowlingklub, vil han opdage, at denne har sin egen klubdragt med bluse eller skjorte og benklæder i en for lige den klub speciel farvesammensætning. Under turneringskampe og anden form for konkurrence er der regler for, at deltagerne skal være iført en af bowlingunionen godkendt og dertil anmeldt farve.

På det sidste er der fremkommet en del præparater, der opreklames som værende fremmede for højere pointstal, hvis man betjener sig af disse. Der findes medikamenter til at præparere tommelfingeren og de øvrige fingre med, til at indgvide kuglehullerne med, håndledsforstærkere og forskellige parfumerede væsker. Om nytten af at anvende disse ting skal der ikke tales her. Nogle trives med dem, andre ikke. At det skal være lettere at slå højere resultater ved at dufte godt, kan være vanskeligt at forstå. Muligheden herfor er måske mere udtalt for omgivelserne.

Disse midler har dog utvivlsomt til en vis grad en psykologisk virkning. Bowlere er kendte for at være et forfængeligt folkefærd, og lykkes det at slå bedre ved hjælp af så enkle midler som de nævnte, skal disse givetvis anvendes.

START – UDGANGSSTILLING

Udgangsstillingen, starten på tilløbet, er en uhyre vigtig detalje. Afstanden fra startpunktet til overtrædelseslinien kan variere, da en høj spiller behøver et længere tilløb end en mindre spiller. Afgørende for tilløbets længde er også hvor mange skridt det består af. Som regel vil tilløbets længde være omkring fire meter.

Man plejer at skelne mellem tre typer tilløb: Tre-, fire- eller femskridt. Her i landet er tre- og fireskridtstilløbet det mest brugte, medens i USA fire- eller femskridt er sædvanligt.

Udgangsstillingen er uhyre vigtig. En sådan fejlagtig stilling indvirker på tilløbet, hvilket igen betyder dårligt slag med lille effekt på keglerne, når kuglen rammer. Det er derfor yderst vig-

og de øvrige fingre i sine respektive huller, og uden at løfte kuglen stikkes en blyant af normal størrelse mellem hånden og kuglen. Hvis blyanten uden besvær går imellem er grebet korrekt.

Er grebet for smalt eller for bredt, føles kuglen meget tungere. Ved et for bredt greb kan man risikere en følelse af „værk“ i underarmen.

Der findes et par andre greb, som visse professionelle bowlere i USA anvender og som enkelte spillere, i ambitiøs iver efter at blive bedre, herhjemme betjener sig af. Disse greb kaldes „fingertip“ og „halvfingertip“. Ved fingertip tages et så bredt greb som til andet led på lang- og ringfingeren, og ved halvfingertip til midt mellem første og andet fingerled. Med disse greb får man et stærkere hook eller skrue på kuglen.

Kast med kugler af denne boring er dog uhørt svært at beherske og er absolut ikke at anbefale til efterligning.

Penduler med kuglen

Når man låner en kugle i bowlinghallen, er det tilrådeligt at svinge den lidt frem og tilbage – pendulere – med den. Føles den for tung ved bagudsvingningen, er grebet ikke godt, og en anden kugle må prøves. Glem ikke at prøve kuglen ordentlig, således at den passer hånden, når den tages fra kuglestativet. Der er nemlig ikke noget så irriterende som det at opdage, at den benyttede kugle ikke passer, medens man er midt i spillet.

En kugle er så godt som uopslidelig, og et par sko plejer at holde mindst ti år. Priserne på kugler er stærkt varierende, begyndende med ca. 200,00 kr. og opefter alt efter marmoreringer. Et par sko koster omkring 60–70 kr.

Rummelige bluser m. m.

Det er det absolut behageligste at anskaffe sig en særskilt bluse eller skjorte til at spille bowling i. En almindelig sportsskjorte passer udmærket til lejligheden, men den skal være rummelig i armhulerne og over skuldrene, således at den ikke strammer under armsvinget.

således, at højre fod kommer til at pege lige mod keglerne. Træn denne detalje så den føles naturlig, behagelig og tilvænnet.

Kontroller fodstillingen. Fødderne sammen, eller måske er det endnu bedre med venstre fod lidt foran højre, hvilket giver en mere afbalanceret udgangsstilling, og det bliver lettere og mere naturligt at begynde tilløbet med højre fod. (Dette ved fireskridts-tilløbet).

Hold kuglen med støtte af venstre hånd omtrent i højde med taljen, nær kroppen og lidt til højre. Før albuerne ind mod kroppen og bøj knæene en smule. Knæbøjningen bidrager til, at det bliver lettere at slappe af.

Mange spekulerer på, om det er fejlagtigt at stå meget sammenbøjet i udgangsstillingen, eller om det er en fejl at overdrive knæbøjningen, eller om det er urigtigt at holde kuglen højere eller lavere end taljehøjde eller sigte over toppen, oversiden af kuglen.

Det skal slås fast: Der er ingen fejl i at anvende nogle af disse udgangsstillinger, hvis de føles bedre. Prøv forskellige udgangsstillinger og brug den som føles naturligst.

Mange nye bowlere, især blandt de yngre, vil gerne efterligne nogle beundrede stjernespillere, som måske ikke har en korrekt udgangsstilling. Dette er derimod en oplagt fejl. Søg efter en personlig stil, den stil kroppen trives bedst med.

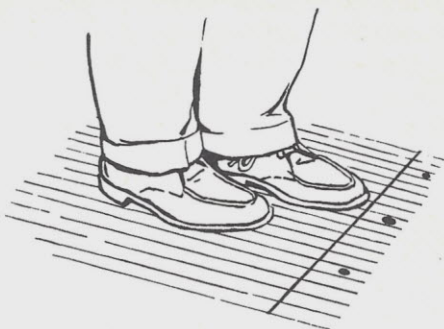
Kuglen fremad – til højre

Alle detaljer til forberedelsen af et slag er vigtige, men den som vi nu kommer til er helt afgørende for, om slaget skal have nogen udsigt til at lykkes.

Bygnd tilløbet med at føre kuglen frem foran kroppen lidt til højre for denne. Første skridt skal kun være halvdelen af et sædvanligt skridt – og absolut ikke længere end næste skridt.

Dette første moment med at føre kuglen fremad-til-højre skal udføres samtidig med det første korte skridt og gøres uhyre roligt og langsomt. Denne første bevægelse kan sammenlignes med ladegrebet på en pistol eller et gevær.

Under denne første bevægelse skal venstre hånd følge med kug-



En perfekt udgangsstilling.

tigt at prøve den rigtige udgangsstilling igen og igen.

Når den korrekte startstilling er fundet, er det af stor betydning at begynde fra samme punkt hver gang (se dog afsnittet „spare-spil“). Sker starten for langt tilbage, når man ikke frem til overtrædelseslinien, og ligger den for langt fremme, er der en alvorlig risiko for at glide over den kriminelle linie.

Det er let at finde, hvor startpunktet skal ligge. Ved et treskridtstilløb, som for øvrigt lægger for stor „tyngde“ på højre arm, begynder man ved overtrædelseslinien og tager tre normale spadsereskridt og lægger dertil et halvt skridt til glidet i sidste skridt.

Ved fire- eller femskridtstilløbet tager man fire eller fem skridt plus et halvt skridt til glidet.

Når denne detalje er klar, er det vigtigt at lægge mærke til, hvor langt man er kommet fra overtrædelseslinien, og man skal nu finde sig et startpunkt, som det er let at genkende og som man kan finde ved hvert slag. På de fleste baner er der indlagt en række tilløbspunkter 4 til 4,5 m fra overtrædelseslinien, det er derfor ikke svært ved hjælp af disse mærker at finde sit startpunkt.

OBS! Startpunktet skal være det samme på alle baner og i alle haller.

Når udgangspunktet er fundet, er det tid for at forberede strike-slag. Venstre fodspids placeres i midten af tilløbsbanen og skuldrene holdes parallelle med overtrædelseslinien. Venstre fod placeres

Mange indser ikke tids nok vigtigheden af denne afgørende detalje. Tilløbsstarten giver mange gange indtrykket af snarere at være spurten i et 100 m løb. Et for hurtigt tilløb gør det umuligt at udføre alle de nødvendige bevægelser til punkt og prikke, som er betingelsen for et vellykket slag. Hvis tilløbet derimod er roligt og rytmisk og blikket rettes fremad, er alle muligheder for et godt slag til stede.

Tilløb og forarbejde må trænes uophørligt. Fødderne skal ikke løftes for højt, hvilket dog ikke betyder, at de skal slæbes frem. Et godt tips er det at træne med fodarbejdet hjemme, gerne med kuglen i hånden.

4-skridtstilløbet

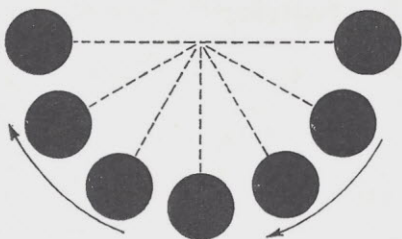
De fleste af dagens professionelle bowlere i USA anvender 4-skridtstilløbet. Dette giver den bedste rytme og den bedste samklang mellem tilløb og kuglesving.

Det er vigtigt at gå mod overtrædelseslinien i en lige linie, ikke i saksak eller nogen anden form for kurve. Første skridt er kort, omkring et halvt skridt med højre fod.

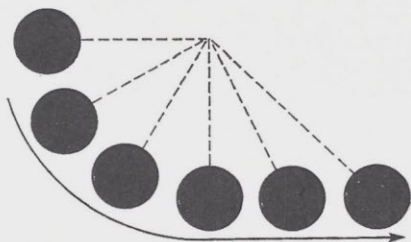
Første skridt skal næsten „slæbes“, således at forstå, at foden knapt skal løftes fra tilløbsbanen. Ved slutningen af skridtet skal kuglen slippes med venstre hånd, som nu har fuldført sit arbejde



4-skridtstilløb.



1. Kuglen føres fremad og svinges bagud.



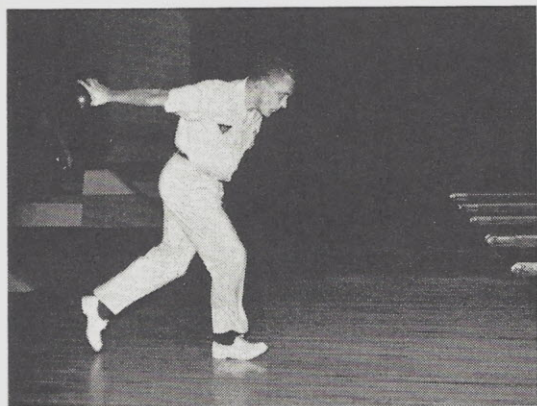
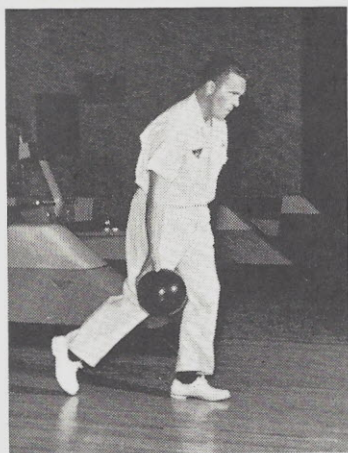
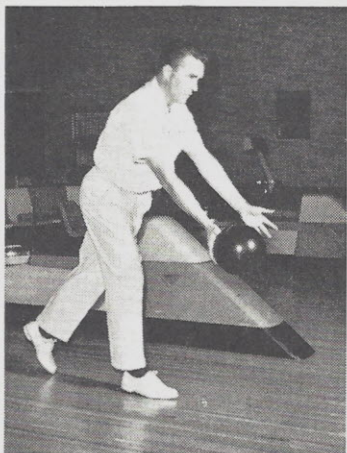
2. Fremadsvingning og kugleslip.

len og bære størstedelen af dennes vægt. Kroppen er bøjet forover, knæene er bøjede, højre fod er rettet mod målet: kegleopstillingen.

Det skal endnu en gang påpeges, hvor vigtigt det er, at dette første moment udføres rigtigt. Denne bevægelse ligger som grund for den fortsatte bevægelse fremad, penduleringen, kuglespillet og slaget.

FORSKELLIGE TILLØB

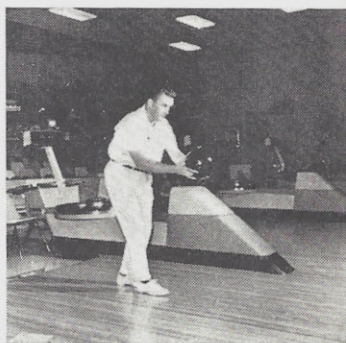
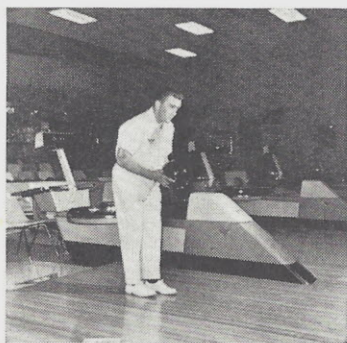
Fodarbejdet er en af bowlingens grundelementer, og alle bowlere *må* koncentrere sig om at forbedre denne detalje. Lærer man ikke et korrekt tilløb, er det umuligt at blive en god bowler.



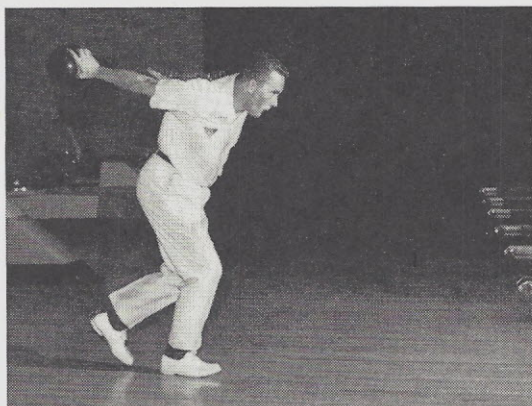
med at bære den største del af kuglens vægt. For det fortsatte til-løb har dette første, rolige skridt stor betydning, da det senere bliver betydeligt lettere at holde en rolig fart og ikke skynde sig for meget. Er der for stor fart i første skridt, er der en stor risiko til stede for, at overtrædelseslinien betrædes.

Andet skridt er en smule længere end det første, og ved dette skridt begynder kuglen så småt sin bevægelse i pendul. Fingrene skal holde let, men dog ensartet på kuglen. Et krampagtigt greb i kuglen er forkert og kun udtryk for manglende afslappelse. Andet skridt tages med venstre fod, og ved slutningen af dette passerer kuglen højre knæ. Venstre arm er strakt frem for at give den bedste balance, kroppen afslappet og højre arm parat til at fuld-føre en pendullignende bevægelse med kuglen bagud.

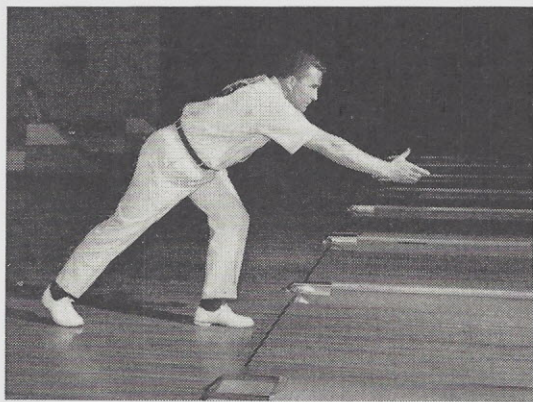
Mange sænker højre skulder en anelse. Dette er ikke fejlagtigt, da kuglens vægt tynger højre arm og derfor helt naturligt drager skulderen nedefter.



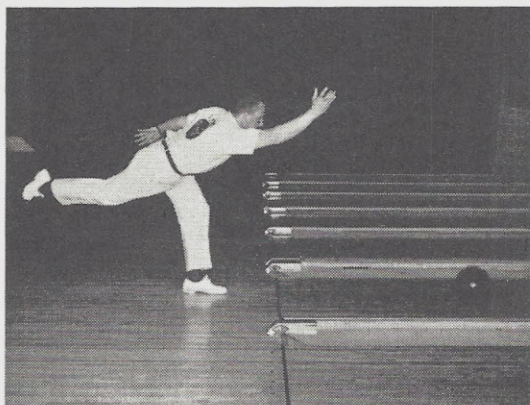
Instruktøren viser et 4-trinstilløb, kuglen fremad mod højre, bagudpendule-
ringen og kuglepillet i en flyvende stil.



Bagudpenduleringen skal være rolig og naturlig og føres til skuldrenes højde.



Instruktøren viser, hvordan man skal følge med kugleslippet fremad. Læg mærke til, at blikket er rettet mod målet.

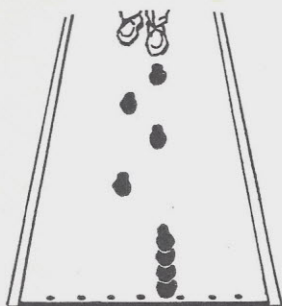


Bagudsving-skridtet

Tredie skridt med højre fod er noget længere end andet og kaldes for „bagudsving-skridtet“, da det er under dette skridt bagudpenduleringen sker og når sit højeste punkt.

En af de største fejl opstår, når bagudsvinget bliver for højt. Penduleringen skal aldrig være højere end i højde med skuldrene og skal udføres roligt og naturligt uden at anstrenge armen ved at forsøge en for høj pendulering. Kroppen er fremadbøjet for at modvirke kuglens vægt, som ligger bag ryggen og er parat til det sidste skridt med glidet. Knæene holdes stadig bøjede.

Det er forkert at forsøge at holde bagudpenduleringen tilbage, så den ikke bliver for meget over skulderhøjde, og det er også galt at forsøge pludseligt at stoppe bevægelsen. Afgørende for penduleringen er første skridt med bevægelsen med kuglen fremad-højre. Mange stjernespillere pendulerer ikke en gang op til skulderhøjde, da kropsbygningen helt enkelt ikke egner sig til denne pendulering. De har indøvet en kortere bevægelse, som giver en lige så sikker og velegnet nedadbevægelse.



5-trinstilløb.

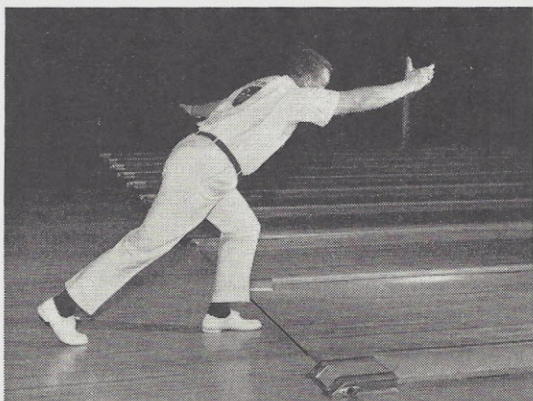
3-skridtstilløb

Den overvældende del af bowlingudøvere i bl. a. Sverige betjener sig af 3-skridtstilløbet. Dette tilløb fordømmes dog af de store bowlinglande i vest mere og mere. Naturligvis findes stadig en og anden topspiller, som bruger dette tilløb, der er på retur.

Langt de fleste bowlere, navnlig, og heldigvis, blandt nybegynderne bruger 4-skridtstilløbet. Der skal derfor ikke her gives nogen instruktion i udførelse af 3-skridtstilløbet, men alligevel tilrådes det at læse afsnittet igennem, fordi vi i særlig grad vil beskæftige os med alle de fejl og mangler, denne form for tilløb er behæftet med.

Dette, fordi der desværre findes gamle, hæderkronede bowlingspillere med hjertet fast knyttet til 3-skridtstilløbet, som ikke kan lade være med at give nye spillere undervisning og vejledning i tilløbet, og som er villige til at sætte hele deres erfaring bag lovprisningen af dette tilløb.

Det er imidlertid anatomisk bevist, at bevægelse med 4 eller 5 skridt er mere befriende og lettere for kroppen at udføre, og at kroppen mere naturligt vil finde sin balance i slaget. Ved 3-skridtstilløbet skal alle de detaljer, som man har to skridt til i 4-skridtstilløbet udføres i første skridt. Altså i første skridt følgende: Kug-



Føles det naturligt, at armen følger med i kugleslippet så højt som billedet viser, så gør det.

En god balance med kroppen under fuldstændig kontrol plus yderligere nogle detaljer, som vi senere skal vende tilbage til, er de absolutte forudsætninger for et lykkeligt resultat. Hvad der måtte være af forskellige „streger“ i tilløbet med hop, pludselige bevægelser o.s.v. er for det meste ikke anbefalelsesværdige.

5-skridtstilløbet

Dette tilløb minder stort set om 4-skridtstilløbet. Forskellen er kun, at første skridt, som er meget, meget kort, tages med venstre fod, og kuglen føres her kun en anelse fremad. Fra og med andet skridt er dette tilløb helt i samklang med 4-skridtstilløbet.

5-skridtstilløbet kan være velegnet for mindre personer med korte ben. Der ligger et lille faremoment i denne form for tilløb derved, at første skridt nemt kan blive for hurtigt. Dette skridt skal i høj grad være langsomt og roligt.

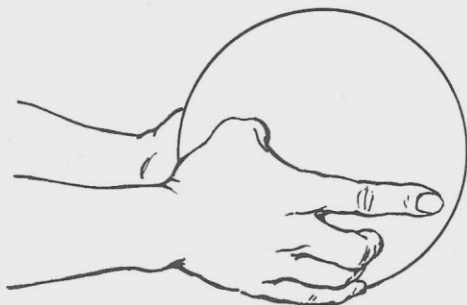
gange, at spillere overtræder, fordi de ikke har prøvet tilløbsbanen, og derved taber værdifulde points, kommer ud af balance og rytme, bliver bange for en gentagelse og i det hele taget har svært ved at gennemføre de følgende slag ordentligt.

KUGLEKASTET

En bowler kan have en smuk, smidig stil, et fint afbalanceret tilløb o.s.v., men kikser begyndelsesstillingen eller kuglekastet, bliver slaget temmelig værdiløst.

Først og fremmest må håndledet være helt strakt, for er det bøjet eller drejet, mistes kontrollen over kuglen. Tommelfingeren holdes i en position mellem kl. 9-12 ved et hookslag og absolut ikke under kl. 9. Håndens stilling er præcis den samme, som når man hilser på en god ven. Stræk hånden frem, se på den. Således er den rette stilling, når kuglen forladt hånden.

Blikket rettes mod målet. Tommelfingeren slipper først kuglen og derefter de andre fingre. Når disse slipper senere, får kuglen en såkaldt „løftning“.



len fremad og til højre og kuglen nedad mod venstre knæ. Når alle disse tempi skal udføres, hænder det som oftest, at første skridt bliver for langt og resten i øvrigt et hurtigt ruch mod overtrædelseslinien. Hele spilleakten virker derfor ofte spændt, og den ynde og legende stil, som ses i 4-skridtstilløbet, forsvinder helt.

Ved det andet skridt er kuglen allerede på toppen af bagudsvinget, og ved det tredje fyldes man af beundring for treskridtsbowlere: Der fordres både styrke og balance for i dette sidste skridt at glide, foretage en knæbøjning, holde skuldrene vinkelret mod keglerne, medens kuglen føres frem til et perfekt slag.

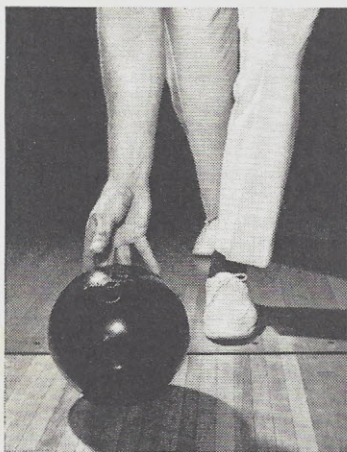
En anden oplagt ulempe ved slagtypen er, at der uvilkårligt skabes ekstra spænding i kroppen, hvorfor tilløbet af og til går i siksak, hvilket spolerer hele oplægget til slaget. Det gælder om at koncentrere sig om et lige tilløb.

Det skal dog bemærkes, at der findes adskillige udmærkede spillere her i landet, som bruger 3-skridtstilløbet. Men havde disse spillere fra begyndelsen vænnet sig til 4-skridtstilløbet, kunne de måske have været endnu bedre. Alt kan imidlertid læres i bowling, og naturligvis også et nyt tilløb.

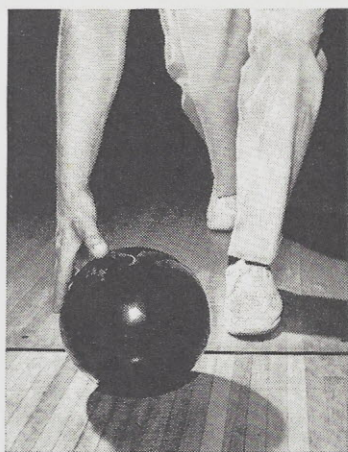
Undgå overtrædelser

Enhver bowler må kunne beherske sit fodarbejde i så høj grad, at han ikke glider over overtrædelseslinien. Bemærk derfor, hvor venstre fod befinder sig efter hvert slag. Tilløbet skal indøves således, at foden standser på samme sted og i samme afstand fra overtrædelseslinien hver gang.

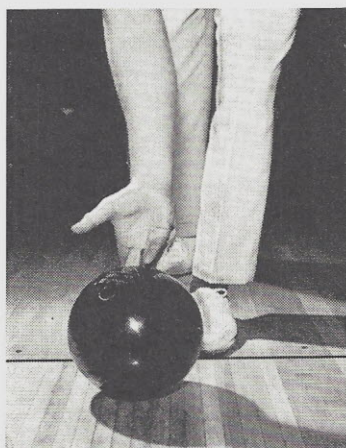
I kampe bliver overtrædelser altid bortdømt, hvilket betyder et tab i regnskabet på mindst 10–11 points. Selv under træning er det uheldigt at overtræde. Det kan nemlig ske, at den væske banerne er behandlet med kan fæstne sig på skosålen og ved næste slag være årsag til, at en bedre styrtdykning bliver resultatet af det ufrivillige besøg med skoen på banen. Det er en gylden regel, at man inden første slag på en bane prøver tilløbet med et glide-skridt. Det kan ske, at der under skosålen findes en eller anden belægning, eller at tilløbsbanen er „tung“. Det er sket et utal af



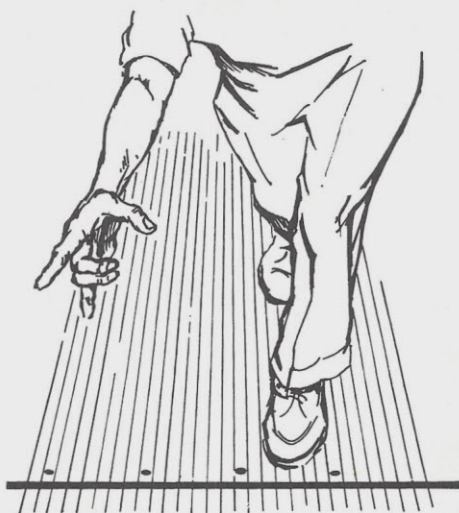
Håndens stilling ved det lige slag.



Et perfekt slip for et hookslag.



Her bliver resultatet et bagskruet slag.



„Hils“ på kuglen.

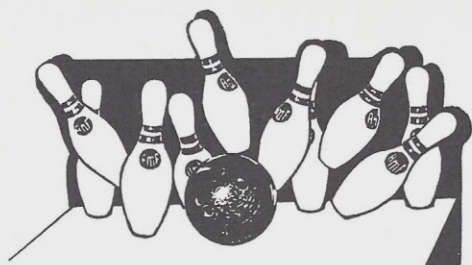
Kuglen skal altid slippes og få kontakt med banen foran overtrædelseslinien. Det ideelle er fem til otte cm. Stræk ud og følg ordentlig efter med armen, når kuglen forlader hånden.

Det fordrer megen træning at få et perfekt kuglekast. Denne detalje kan også trænes hjemme, i så fald kan nogle gamle klude eller lignende anvendes.

Følg ordentlig med

Det vigtige i at kontrollen over armen i selve kuglekastet er perfekt, kan ikke understreges nok. Der synes nemlig uhyre mod denne detalje. Armen skal følge med fremad-op i linje med øjet. Denne bevægelse må gerne overdrives, således at armen kommer endnu højere op, netop for at indprente hvor vigtigt armpenduleringen fremad-opad er.

Efter at hånden har sluppet kuglen, skal kroppen stå stille og være under fuld kontrol, blikket er rettet mod målet eller sigtemærkerne, lige til kuglen træffer målet.



Ved en perfekt strike træffer kuglen 1. og 3. kegle, senere 5. og til sidst 9. De øvrige kegler kommer i bevægelse og vælter hinanden.

Når man er blevet klar over, at den største mulighed for strike opstår, når kuglen rammer mellem 1. og 3. kegle, kan det være interessant at vide, hvordan kuglen bevæger sig ved forskellige slag. Man skelner mellem fire hovedgrupper: Lige slag, bagskrueslag, hookslag og skrueslag.

FORSKELLIGE FORMER FOR SLAG

Det lige slag

Det letteste og mest enkle slag at lære er det lige. Det bør bruges af nybegyndere, for så vidt de ikke viser sig at have naturligt

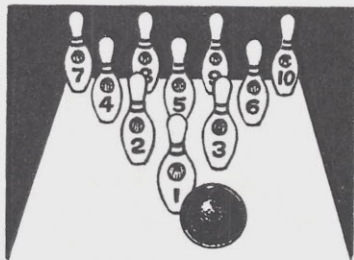
STRIKESLAGET

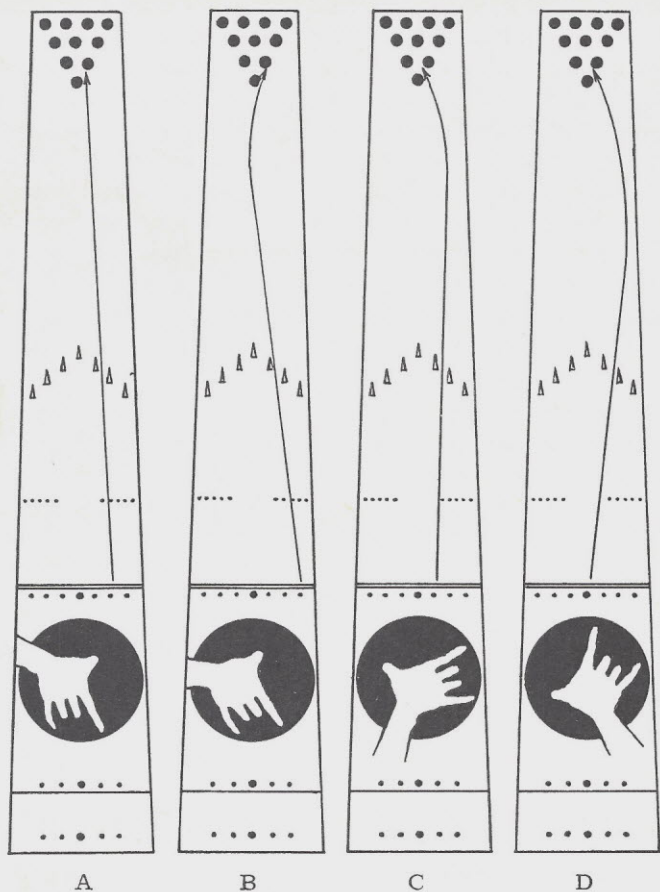
Den lifligste musik for et bowlerøre er, når kuglen ruller ind i keglerne med en fuldtræffer som resultat – en strike. Det er det store antal strikes, som giver de høje resultater, det er strikernes uendelighed, som kan indfri alle bowleres drøm – dusinet fuldt: 12 strikes i træk – en serie på 300.

En strike vækker altid glæde. Først en bonus på 10 points og siden alt det, som slås ned i de to følgende slag (og så er der ikke i det slag nogen anledning til at ærgre sig over ulykkesslag som en miss, en split eller et slag i renden).

Nybegyndere bliver ofte så begejstrede over på sin slagseddel at få skrevet det magiske tegn for en strike – \times – at de glemmer, at hver miss betyder et tab på 11 points. De slår kun efter strike. Men de kommer efterhånden på andre tanker og finder ud af, at det afgørende er at være sikker i sparespillet, og når sikkerheden er opnået her, er muligheden for at slå strike lidt oftere betydelig større.

Hvor skal man ramme for at få en perfekt strike? På grund af det mønster keglerne er opstillet i, er det lettest at slå strike, når kuglen rammer mellem 1. og 3. kegle. Af og til kan det give strike, når der træffes andre steder, men 1–3 giver det bedste resultat og den største chance.





A – Kuglegreb til et lige slag.

B – Hvis hånden vrides fra venstre mod højre, bliver der bagskrue (højrekurve).

C – Kuglegreb for et hookslag.

D – Hvis hånden vrides fra højre til venstre, bliver der et kurveslag.

anlæg for skrueslag, hvilket af og til sker. Mange nybegyndere har dog set en stjernespiller med et effektivt hookslag eller måske med en eller anden form for skrueslag og forsøger at efterligne dette uden at have fået de nødvendige, grundlæggende instruktioner for fodarbejde og rytme i tilløbet.

Et lige slag spilles med tommelfingeren rettet lige mod forkeglen, eller som man siger: tommelfingeren skal være rettet mod kl. 12. Man ruller kuglen af sted, som om det var en lille bold, altså med tommelfingeren rettet lige fremad.

Det lige slag er et præcisionsslag. Det skal ramme præcis mellem 1. og 3. kegle, for at en fuldtræffer skal blive resultatet. Når man vil spille med lige slag, må hverken tommelfingeren eller håndledet vrides på nogen måde. En vridning til højre giver bagskru og en vridning til venstre et lille skru til venstre.

Da slaget er præcisionsbetonet og ikke har tendens til at afvige fra den retning, det en gang har fået, er det let at beherske sparespillet med dette slag.

Kuglen slippes så langt ude i banens højre side som muligt, og for at slå strike skal kuglen ramme noget højt (en anelse til højre for forkeglen). Det lige slag er altså langt fra noget ideelt strike-slag.

Bagskrue

Bagskrueslaget minder i sit oplæg om det lige slag. Det er et slag, som ikke er anbefalelsesværdigt. Det er nemlig et dårligt strikeslag og efterlader i bunker af splitter, ligesom det er svært at beherske ved spil over mange serier.

Når kuglen nærmer sig keglerne, vrider (falder) den af mod højre, fordi hånd og håndled vrides mod højre i kuglekastet. For at få nogen effekt på keglerne, skal kuglen ramme mellem 1. og 2. kegle, hvilket for venstrehåndspillere vil sige et regulært skru. Men selv i dette træf har slaget ingen større virkning.

De der spiller med det lige slag, hook eller skrueslag, skal ikke prøve at tage 10. kegle med bagskrue, som det ellers teoretisk set ligger godt for, da risikoen for at man også i strikeslaget bruger denne form bliver større.

bliver for kraftig mod 6. kegle. Hold ikke tommelfingeren under kl. 9.

Slagets hårdhed kan varieres uden anvendelse af muskelkraft gennem forskellige udgangsstillinger. Er en forøgelse af farten nødvendig, kan kuglen holdes lidt højere i udgangsstillingen eller føres længere frem fra kroppen i første skridt. Penduleringen bagud bliver da noget højere, og naturligt derved også kuglens fart efter kuglekastet. Nogen armkræfter skal der således ikke anvendes for at slå et hårdere slag, idet denne detalje helt afgøres af bagudpenduleringen.

Skal kuglens fart formindskes, holdes den lidt lavere i udgangsstillingen eller føres frem for kroppen i en kortere afstand i første skridt.

Skrueslag

Det nævnte hookslag er, hvad amerikanerne opfatter som et enkelt og naturligt hook. Ved siden af findes en mængde variationer af skrueslag. Om de, eller blot nogle af dem, kan benævnes hookslag er betydningsløst, men ved betegnelsen menes vel egentlig et slag, hvor kuglen „brækker af“ med en vis voldsomhed, medens det modsatte – kurveslaget – er en form, der er såre forskelligt fra dette.

Holdes hånden under kuglen, opnås en type hookslag, som populært kaldes „lift“. I kuglespillet ruller kuglen lige over fingrene, samtidig med at armen følger en bevægelse fremad-opad. Både dette og det naturlige hookslag udføres uden nogen vridning i håndledet.

Ved en tredje type skrueslag holdes fingre og håndled som ved naturligt hook, men lige idet kuglen passerer venstre fod, vrides håndledet fra højre til venstre. Ingen „lift“-aktion skal udføres.

Den fjerde type hook, opnået ved „løft og vridning“, adskiller sig derved, at kuglen, når den passerer venstre fod ved overtrædelseslinien, skal bæres af hånden, som så er under og bag ved kuglen som ved „løft“ momentet i hook. I dette øjeblik løftes kuglen med fingrene og vrides af håndledet fra højre til venstre.

Hookslaget

Hookslaget anvendes i USA af de fleste professionelle spillere. Det er et slag, hvor kuglen først går i en ret linie mod keglerne, men efter omkring to trediedele af banen (seks meter fra strikeindgangen) gør et mere eller mindre stærkt hook mod keglerne. Hook er et slag, som giver høje serier og som man skal bestræbe sig på at slå med både efter strike og spare.

Når kuglen forlader spillerens hånd, spinner (snurrer) den først og ruller senere. Kuglen spinner i en ret linie, til omkring to trediedele af banen er passeret. Så begynder den at rulle. Jo nærmere den kommer keglerne, jo mere udvikler den rullende funktion sig og kulminerer i selve træfningen.

Der er intet slag, som tilnærmelsesvis er så svært at lære som hookslaget. Det spilles på den måde, at tommel- og pegefinger danner en V-figur, som skal være rettet lige mod målet. Når kuglen slippes, skal underarm, håndled og bagsiden af hånden være i en ret linie. Denne skal bibeholdes, selv om armen følger med kuglen fremad-opad.

Da tommelfingeren er kortest, forlader denne først sit hul ved kastet, medens de øvrige fingre ved at slippe sidst giver kuglen et naturligt skru.

En af de vanskeligste detaljer at udføre med et hookslag er, at kuglen i hvert eneste slag skal have samme fart. Det er en tvungende nødvendighed, at hooken (afbøjningen til venstre) begynder på nøjagtigt samme punkt på banen.

Får kuglen en større fart end sædvanligt, kommer skruet senere, og kuglen rammer for langt mod højre, medens en langsommere fart betyder et for tidligt begyndende skru, og kuglen passerer 1. kegle på venstre side uden at træffe denne. Det gælder at holde en stabilitet i hårdheden for hver gang at få den præcis samme skru i kuglen.

Holder man tommelfingeren på siden og spiller man med en konstant hårdhedsgrad, vil skruen fremkomme på en pålidelig måde. Tommelfingerens placering på siden har altså afgørende betydning for hooken. Sigt mod tredje kegle, eller hvis hooken

Keglebowling

Metoden ved keglebowling er helt enkelt den, at blikket rettes direkte mod målet, ved strikeslaget mellem 1. og 3. kegle. Man kan tænke sig en linie trukket fra begge disse kegler til kaste-stedet foran overtrædelseslinien. Kuglen spilles i denne imaginære linie mod forkeglen. Under hele tilløbet må blikket ikke vige fra strikeindgangen eller keglerne eller keglen i spareslaget.

Mærkebowling

Mange bowlere, som tror at de spiller mærkebowling, tager ofte fejl. De finder med øjnene et tilfældigt punkt fjernt fra tilløbslinien, men just som det første skridt tages, rettes blikket mod keglerne.

Dette er ikke en fejl, men en rigtig mærkespiller gør ikke sådan noget!

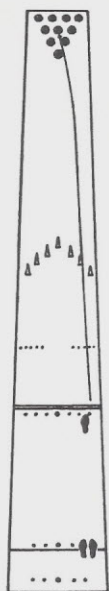
Mærkebowlerne finder et punkt på banen i retning mod 1. og 3. kegle. Hvor dette punkt er, afhænger af kastetypen, det ligger fra 1–6 m (somme tider længere) fra overtrædelseslinien.

Man vil lægge mærke til, at banerne er sammensat af lister, som ved lakering og afslibning kan få noget forskellig farve. Det skulle altså være ganske let at vælge et retningspunkt, som er let at finde igen. På de moderne, nybyggede baner, og her i landet på dem alle, findes dog en række af små punkter og trekanter indlagt, hvorfor det er meget enkelt at finde et sigtepunkt.

Skulle det vise sig, at kuglen afviger for meget fra målet i forkeglen (til venstre), flyttes mærket noget mod højre, og går den ikke op mod forkeglen (for langt mod højre), flyttes mærket noget til venstre.

Kuglen passerer for eksempel over anden trekant fra højre. Hvis dette giver strike, er der kun ét at gøre: samme retning ved næste slag, samme sigtemærke, samme tilløb, samme pendulering, samme hårdhed og en smuk række strikes vil blive resultatet. Let og ligetil – ikke sandt?

Det kan med held lade sig gøre at anvende to sigtemærker, og i så fald et mærke ved overtrædelseslinien, og et 3–6 meter læn-



Glat bane.



Tung bane.

En tung bane er mindre poleret. Skruen begynder hurtigere og drejer mere end sædvanligt.

En god bowler finder hurtigt ud af, om en bane er glat eller tung og foretager øjeblikkeligt de ændringer i udgangsstillingen og kastet, som kan være nødvendig.

Hvis kuglen ved et normalt slag ikke når ind til strikevinkelen mellem 1. og 3. kegle, er banen glat, hvorved kuglen ikke får det sædvanlige fæste (skruen tager ikke) så hurtigt som sædvanligt.

Udgangsstillingen må da flyttes til højre, således at vinkelen mod forkeglen bliver mindre. Ved at anvende samme sigtemærke går kuglen op mod forkeglen, selv om den får mindre skrue, som begynder at virke senere og hooken eller buen bliver mindre end sædvanligt.

Enhver spiller må gøre så meget han ønsker og formår i retning af „løft-“ og vrideslag.

Kurveslaget

Kurveslaget beskriver en bue af stor bredde fra overtrædelseslinien til keglerne, og det er fortrinligt til strikeslag, vel at mærke hvis man behersker det. Det er dog overordentligt svært at lære og på grund af den stærke kurve et risikofyldt slag ved spareforsøg.

Det spilles med mindre løft, men med mere og kraftigere vridning fra højre til venstre end ved „lift“-hook. Buen er så stor, at kuglen må kastes på banen i midten og rettes mod højre rendes kant. Når kuglen har passeret den halve bane, drejer den af i en stor bue mod 1. og 3. kegle. Fordelen ved slaget ligger bl. a. deri, at muligheden for strike er stor, netop fordi kuglen naturligt vil lave mere ravage i keglerne fra denne vinkel og blot behøver at strejfe kegle nr. 1.

Kurveslaget plejer at blive kaldt for et geometrisk slag, og måske er denne form for matematik lidt for kunstig for de fleste.

KEGLE-, MÆRKE- OG LINIEBOWLING

Mod hvilket mål skal kuglen rettes? For nybegyndere er dette spørgsmål vel naturligt, og man finder det i starten naturligt, at kuglen skal spilles samtidig med, at keglerne er øjets mål. Den mere erfarne bowler kan dog have helt andre tanker. Man plejer at skelne mellem tre forskellige måder at finde vej til keglerne på:

1. Bowle ved at se mod keglerne.
2. Bowle over et mærke eller sigtepunkt i banen.
3. Bowle over en tænkt linie med flere sigtemærker i banen.

Det er umuligt at sige, hvilken metode der er bedst, idet regelen om at man må prøve sig frem også gælder her.

SPARESPILLET

Sparespillet er en vigtig detalje i bowling, som desværre alt for ofte er genstand for overfladiskhed. Nøglen til højere resultater ligger nemlig i beherskelse af sparespillet. Alle storspillere ved, hvor meget det koster at misse en enkeltkegle. En serie, hvor der ingen strike er, men ni kegler og spare i hver rude er på 190 points, men med 10 misser bliver serien kun på 90, altså et tab på 100 points. Dette turde være et tankevækkende eksempel på, hvor vigtigt sparespillet er.

Mærkeligt nok råder den opfattelse blandt mange bowlingspillere, at sparespillet er af sekundær betydning. Forklaringen ligger bl. a. i, at vore læremestre i Amerika går ind for strike og overser sparespillets betydning.

Dette er forkert, og det kan bevises med et enkelt lille regneeksempel. En eneste misset kegle har mange gange afgjort en kamp. For hver miss tabes elleve points, og for at opveje en enkelt miss skal der opnås to strikes i træk.

Helt naturligt mener nybegynderne, at det er lettest at slå strike, eftersom der findes flere kegler at spille efter, medens det falder vanskeligere at dirigere kuglen mod en ensom kegle. Man plejer at sige, at nybegynderne har let ved at misse 5. kegle på grund af det store område på begge sider af keglen.

Tre grundregler

Der findes tre grundregler for sparespillet:

1. Når keglerne står midt på banen, skal der benyttes samme udgangsstilling som ved strikeslaget.
2. Står keglerne til venstre på banen, foregår starten fra højre side af tilløbsbanen og kuglen kastes fra højre side af banen.

gere fremme på banen og så rulle kuglen over disse to mærker. Men også her må visse forsøg og justeringer foretages, enten til højre eller venstre, afhængig af hvor kuglen møder keglerne.

Liniebowling

Ved liniebowling drages en tænkt linie fra overtrædelseslinien til strikeindgangen. I denne imaginære linie findes derefter to eller tre sigtemærker. Det første ved overtrædelseslinien, det andet tre til seks meter fremme på banen og det tredje ved 1. og 3. kegle. Liniebowling er altså en kombination af kegle- og mærkebowling.

Mange storbowlere bruger liniebowling, da de mener, at denne metode giver flest muligheder for at kontrollere de forskellige detaljer i slaget: Først udgangsstillingen, derefter positionen ved overtrædelseslinien, senere mærket på banen og til sidst 1-3 vinklen, selve strikeindgangen.

Prøv disse forskellige metoder og bliv klar over, hvilken der passer bedst, men tro nu ikke, at det kan lade sig gøre at udføre dem korrekt med det samme uden en omhyggelig gennemprøvelse.

GLATTE OG „TUNGE“ BANER

Der findes ikke to baner, som er fuldkommen ens. Baneoverfladen kan være forskelligt behandlet med olie, – der anvendes mere eller mindre olie for at få banerne i en god kondition – og damp, fugtighedsgraden i hallen o.s.v. kan have betydning for banerne.

Man skelner mellem „glatte“ og „tunge“ baner. En glat bane er højglanspoleret og indvirker således på kuglen, at den glider længere forinden skruen begynder. Kuglen foretager ikke den sædvanlige kurve.

midten af banen. Følg med fremad med armen og hånden rettet mod keglen.

Ved spil mod sigtemærker, lad da kuglen passere over tredje trekant regnet fra højre side af banen. Hvis banen tager kuglen således, at den får for stærk skrue og går forbi keglen på højre side, skal linien til keglen flyttes en baneliste til højre for tredje trekant.

Altså: En kugle som ruller over banen fra venstre til højre skal ikke have for stor bue. Slå ikke kuglen for langt til højre, da den i så fald vil falde i renden.

5. kegle

Den letteste kegle at ramme af samtlige er 5. kegle. Der kræves kun præcis samme slag som ved strikeslaget, da kuglen træffer forkeglen på højre side og senere går ind mod 5. Ved spareslaget er det endnu lettere at tage 5., da der ikke er nogen forkegle til at drive kuglen mod højre.

6. og 10. kegle

Grunden til at 6. og 10. kegle står tilbage er den, at kuglen træffer for højt på forkeglen – altså rammer for meget midt på.

Denne spare tages på samme måde som 10. kegle. Det er dog vigtigt at tilstræbe et slag, hvor kuglen rammer begge kegler.

Denne spare kan nemlig ofte volde vanskeligheder, og dette især for spillere med skrueslag. Der er en stor risiko for, at kuglen foretager et såkaldt „klip“, hvilket i dette tilfælde vil sige, at kuglen får et så stort skrue til venstre lige før træfføjeblikket, at 10. kegle står tilbage. Det gælder om at være fuldt orienteret om, hvilken beskaffenhed banens kondition er i, og i tilfælde af en for tung bane måske at snitte 6. kegle ved kugletræf til venstre for denne.

1.-3.-6. og 10. kegle

To sparestillinger på højre side kan tages med det sædvanlige

Hvis kuglen ved et normalt slag rammer til venstre for forkeglen, betyder dette, at banen er tung. Skruen (buen) bliver større, idet banens „tunghed“ indvirker således på kuglen, at vridningen mod forkeglen begynder tidligere end sædvanligt. Udgangsstillingen må i så fald flyttes mere til venstre, da kastet må foregå til venstre for banens midte. Samme sigtemærke bruges. Den nye vinkel mod målet giver kuglen større plads på banen og giver større mulighed for større hook eller bue.

Selv om man har fundet den rette bane for kuglen, er det af og til nødvendigt at korrigere visse ting.

Kuglen rammer til højre for forkeglen

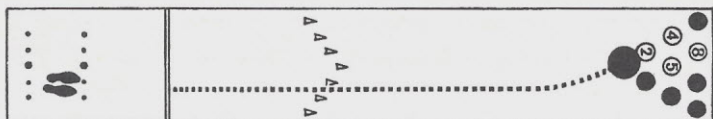
Hvis kuglen ikke rammer forkeglen og går for langt til højre, kan nogle af følgende ændringer foretages:

1. Behold samme udgangsstilling, men flyt sigtepunktet til venstre.
2. Behold samme sigtepunkt, men flyt udgangsstillingen mod højre.
3. Flyt udgangsstilling og sigtepunkt til venstre.
4. Formindsk kuglens fart således, at skruen virker (tager) tidligere.

Kuglen går forbi forkeglen til venstre

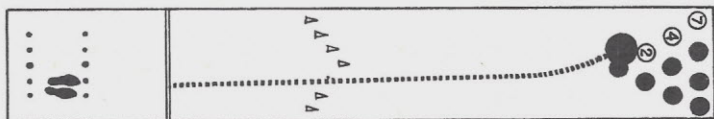
Hvis kuglen går forbi forkeglen for langt mod venstre, er følgende muligheder til stede:

1. Behold samme udgangsstilling, men flyt sigtepunktet til højre.
2. Behold samme sigtemærke, men flyt udgangsstillingen til venstre.
3. Flyt udgangsstilling og sigtepunkt til højre.
4. Forøg kuglens fart således, at skruen virker senere.



2-4-5-8:

Ram ikke 2. for tyndt, da der så er risiko for miss.



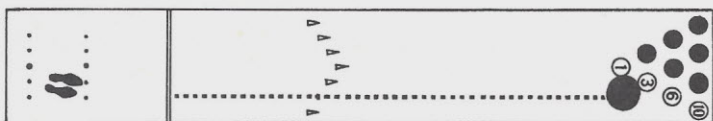
2-4-7:

Lad kuglen gå over og ramme 2. på venstre side.



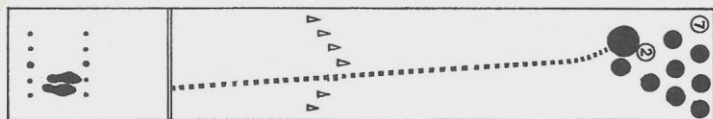
6-10:

Det er bedst, hvis kuglen rammer begge kegler.



1-3-6-10:

Denne spare kan tages fra den sædvanlige strikeposition.



2-7:

En split, som ikke bør berede nogen større vanskelighed med et hookslag.

Dette skal gøres hvad enten man spiller på keglerne eller anvender sigtemærker.

3. Står keglerne til højre på banen, foregår starten fra venstre side af tilløbsbanen med kuglekast fra venstre side af banen.

Start altid med skuldrene vinkelret mod den eller de kegler, som skal rammes. Vær omhyggelig med, at penduleringen bliver præcis som ved strikeslaget.

Overdriv ikke udgangsstillingen ved at starte for langt til højre eller venstre på tilløbsbanen. En del vil, når 10. kegle står tilbage, begynde så langt til venstre, at de kommer ind på nabotilløbsbanen. En gylden regel er, at man altid skal holde sig på sin egen tilløbsbane og aldrig irritere spillerne på banerne ved siden af.

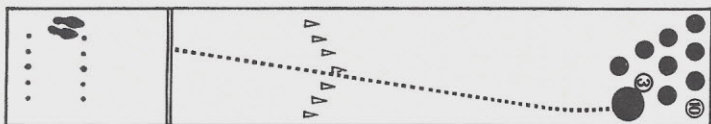
Når en kegle misses et par gange, føler man sig ofte forfulgt af det sorteste uheld og bilder sig ind, at denne eller hin kegle kan man altså ikke ramme. Det kan være den simpleste kegle, f. eks. 5. Uden selv at vide det foretager man den samme fejl om og om igen. Det er vigtigt at huske på, at spareslaget skal udføres lige så omhyggeligt som et strikeslag. Forhast ikke spareslaget, men gør præcis de samme forberedelser som ved strikeslaget.

Der findes naturligvis uhyre vanskelige spare. 10. kegle i højre hjørne på banen har kostet flere tabte kampe end nogen anden enkeltkegle eller kombination af kegler. Især har skruespillerne store vanskeligheder med denne kegle. For venstrehåndsspillerne er 7. kegle samme spøgelse. Amerikanerne har døbt 10. kegle „the devil“ – djævelen.

I det følgende skal vi se på, hvordan forskellige spareopstillinger skal klares på bedste måde.

10. kegle

Vi begynder med kegle nr. 10, det store problembarn for mange bowlere. Start fra venstre side af tilløbsbanen (desto større skrue, jo længere mod venstre) med skuldrene vinkelret mod keglen, altså ikke mod overtrædelseslinien. Tag tilløbet lige mod keglen. Armen med kuglen skal skære overtrædelseslinien omkring



3-10:

Glem ikke at 6. kegle er væk. Spil fra venstre side og ram 3. tyndt.

side. Faren er dog, at snittet bliver for tyndt, således at 2. alene går forbi på venstre side. Det er ulige sikrere at tage opstillingen ved at ramme 2. på venstre side og lade kuglen gå over, således at den tager hele opstillingen.

En temmelig svær spare er den såkaldte dobbeltkegle, hvilket vil sige, at en kegle står præcis bag ved en foranstående, f. eks. 2-8 eller 2-9. Kuglen må her ramme præcis på midten af den forreste kegle ved et lige eller svagt hookslag. Rammes den forreste kegle for langt til venstre, står den bageste tilbage, hvilket er særligt udpræget ved et stærkt skrueslag. Med et skrueslag tager mange storspillere dobbeltkegler på den måde, at de slår på den bageste kegle, som om den forreste ikke fandtes. Dette er dog ikke tilrådeligt ved et lige slag, og endnu mindre med bakskrue, da den forreste kegle får kuglen til at gå til højre og den bageste kegle misses.

Splitter

Noget af det mest irriterende både i kampe og under træning er de såkaldte splitter. De opstår, når to eller flere kegler står tilbage efter første slag, på en sådan måde, at kuglen for at slå dem ned enten skal passere midt imellem dem eller snitte en kegle på venstre eller højre side.

1. kegle skal dog altid være væk, før der kan tales om nogen split. 1-10 er således ikke en split.

Ikke alle splitter kan tages, hvorfor der ingen grund er til at forsøge på noget sådant og løbe en unødvendig risiko for at misse en enkelt kegle. Det er nu engang således, at jo flere kegler der falder, jo flere points er hjemme.

strikeslag – nemlig 1.-3.-6.10. – eller 1.-3.-6. Disse opstillinger bliver tilbage, når kuglen helt går forbi 1. kegle til venstre.

Der gives dog instruktører, som anser mulighederne for at tage denne spare for større, når man starter fra venstre side af tilløbsbanen og sigter mod strikevinkelen 1-3. Selv ved et lige slag anses det for lettere at undgå „klip“, hvis starten sker fra venstre side og rammer således, at 3. tager 6., som i sit fald tager 10. kegle.

Selv 3-5-6-9 og 5-9 synes en del, det er lettere at slå ned fra venstre side.

Spares i venstre side

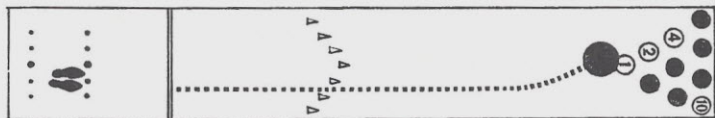
Når en spare i venstre side af banen skal tages, starter man fra højre side af tilløbsbanen, for at kuglen skal ramme keglerne på bedste måde og også for i størst mulig udstrækning at undgå ærgerlige „klip“.

Hvis kuglen ikke rammer forkeglen, kan 1-2-4 eller 2-4-7 stå tilbage. Disse opstillinger kan tages med et sædvanligt strikeslag, men det er sikrere at lade kuglen gå over i venstre side af forkeglen og så at sige feje samtlige kegler ned.

Lad os tænke os, at 1-2-4-7 står tilbage. Også her starter man fra højre, men lader kuglen gå yderligere noget til venstre for forkeglen, således at den kan slå 7. ned.

Man kan også få 2-4-5 at se og 2-4-5-8 efter et for tyndt træf. Rammer man midt på 2. kegle, kan denne spare ikke misses. Ved et hookslag på 2-4-5-8 må kuglen dog ramme mellem 2-5, så den også tager 8. kegle.

2-4-7 og 4-7 kan tages ved at kuglen snitter 2. kegles højre



1-2-4-10:

Ved at kuglen går over til venstre, er der en chance for at tage 10. kegle.

banen, gå lige mod det punkt 10. kegle skulle stå på, og slå, som om den var tilbage. Lykkes slaget kommer kuglen til at strejfe 6. kegle på højre side, og denne glider over hele banen og rammer 7. Forsøg at ramme 6. meget tyndt.

Kuglen kan også ramme 6. kegle så let, at den glider foran 7., men reflekterer fra renden eller sideballen og rammer 7. Endelig kan det hændes, at den rammes for tyndt og ikke får nogen som helst chance for at ramme ved at passere for langt foran 7.

Står 4-10 tilbage, forsøges det at slå på samme måde, idet man spiller fra højre side af tilløbsbanen og slår mod 7. kegle, som om den stod tilbage.

Tages nogle af de nævnte splitter, er jubelen altid stor i hallen, og klapsalver m. m. skyller ned mod den dygtige (eller heldige) spiller.

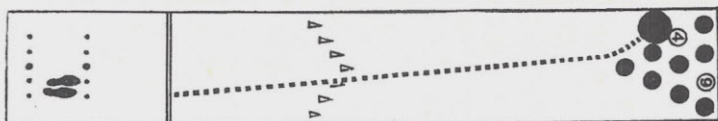
Der findes splitter, som er så godt som umulige. Hvad menes f. eks. om 7-9, 8-10 og 4-6-7-10. Her gælder det om at koncentrere sig om at tage så mange kegler som muligt. Husk at hver taget kegle er værdifuld. I hundredevis af kampe er afgjort på en kegle.

Alt for ofte bliver bowleren irriteret over at få splitter og kaster senere kuglen uden at forsøge på bedste måde at ramme så mange kegler som muligt. Lad det derfor blive en gylden regel at slå så mange kegler ned som muligt uanset opstillingen.

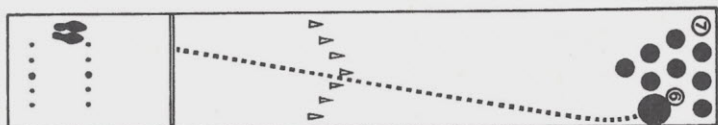
RÅD TIL NYBEGYNDERE

For nybegynderen findes en mængde detaljer at tænke på og forsøge at udføre. De fleste vil hurtigt lære sig alt, for at blive gode bowlere i en fart. Det gælder nemlig her som i andre sportsgrene: Jo bedre resultater desto mere fornøjelse.

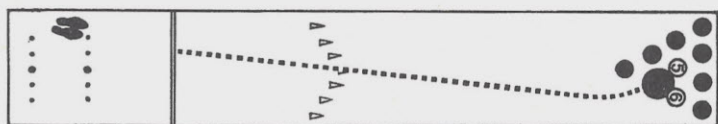
Det gælder dog om at lære sig bowlingens grundregler langsomt og metodisk. Først når disse er indøvet så grundigt, at de udføres automatisk, er dagen inde til at begynde med finesserne. Ikke for



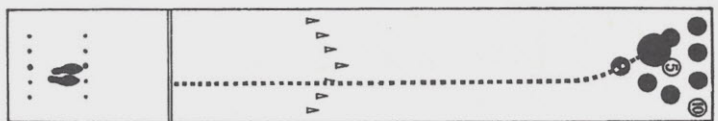
4-9:
Fint snit på 4. fra højre side af tilløbsbanen.



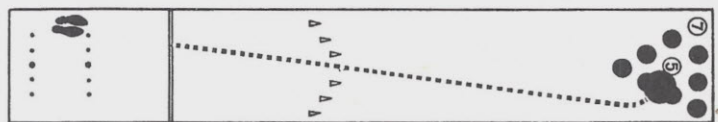
6-7:
En svær split selv for eksperter.



5-6:
En yderst let split, som bør tages fra venstre side.



5-10:
5. glider over mod 10.



5-7:
Der er størst chance for at tage denne split fra venstre side af tilløbsbanen.



Bøj ikke håndledet men lad underarm og håndled være en ret linie.

forbundet med større vanskelighed at gå over til et skrueslag, især det naturlige hookslag.

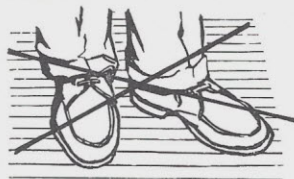
Nybegyndere, og for øvrigt mange andre spillere med lige slag, bøjer ved kuglens vægt håndledet bagud. Forsøg at få underarmen og bagsiden af hånden i en ret linie. (Det vil senere være betydeligt lettere at gå over til hookslaget). Finder man det vanskeligt at gøre dette, er grunden oftest kuglens vægt, og det må tilrådes at prøve en lettere kugle, således at musklerne trænes til senere at kunne gå over til en tung.

Træn tilløbet hjemme

En af sportens grundregler er at træne et rigtigt og perfekt tilløb. Begynd med fire skridt eller eventuelt varianten: Fem skridt.

Ved fire skridt skal tilløbets længde være tre eller tre og en halv meter, og for fem skridt tre og en halv til fire meter.

Det er altså, som før nævnt, af uhyre stor betydning, at tilløbet er i orden. Det er i øvrigt udmærket at træne denne detalje hjemme.



Fejlagtig fodstilling med fødderne næsten parallelt med overtrædelseslinien.

Grunden til at der opstår splitter er den simple, at slaget er dårligt, undtagen når splitter som 8-10 eller 7-9 er resultatet. I de sidste tilfælde ligner slaget ofte et perfekt strikeslag, men der er dog en lille fejl, når keglerne rammes. Ved et lige slag er det en anelse for tyndt, en anelse for langt til højre for forkeglen, og ved et skrueslag er kuglens effekt pludseligt ophørt, som oftest på grund af en lille fejlagtig detalje i tilløb eller kuglekast.

Men det kan lade sig gøre at tage mange splitter, og resultatet er en spare.

Et par ret almindelige splitter er 2-7 og 3-10. Disse splitter hører til de mere enkle, men de fordrer alligevel præcision og misses ofte.

Disse splitter opstår efter et mindre godt strikeslag, 3. eller 2. kegle er ikke ramt. For at klare 3-10 spare starter man fra venstre side af tilløbsbanen, og kuglen skal passere midt mellem keglerne. Man kan sigte mod 6. kegle, som om den var tilbage. Men det kan også lade sig gøre at slå 3-10 ved at snitte 3. på ydersiden, således at den glider hen imod 10., men det skal dog ikke anbefales at benytte denne måde. 3-6-10 eller 3-7-10 (disse er ikke splitter) kan tages på samme måde.

Opstillingerne 2-7, 2-4-7 og 2-7-10 (de to sidstnævnte er ikke splitter) er lig de førnævnte og tages på lignende måde, men fra højre side af tilløbsbanen. Fordi kuglen går til venstre er disse noget lettere for højrehåndspillere.

Tre andre splitter, som skal spilles fra højre side af tilløbsbanen, er 4-5, 4-9 og 5-10. Er det 4-5 der forekommer, skal kuglen ramme midt imellem keglerne, medens den forreste kegle i de to andre nævnte splitter skal snittes mod den anden.

Vanskelige splitter

Hvis kuglen rammer midt på forkeglen, bliver resultatet ofte splitterne 6-7, 6-7-10, 4-10 eller 4-7-10. De er vanskelige at gøre noget ved, men ikke umulige, hvis man spiller dem på den rigtige måde.

Den bedste vinkel mod 6-7 er at slå på venstre side af tilløbs-

om at se på keglerne, sigtemærker eller kombinationen liniebowling. Har man fundet en metode, som føles rigtig – så behold den. Brug den ved hvert slag og både ved strike og spare.

Find hurtigt ud af fejlene

Enhver bowler kan komme ind i en periode, hvor ingenting vil lykkes. Han begår nogle fejl og har ingen muligheder for at få de sædvanlige resultater. Nybegynderne har naturligvis endnu lettere ved at komme ind i en sådan nedgangskurve, og det gælder om hurtigt at finde ud af ondets rod. Lykkes det ikke ved egen hjælp, sker der intet ved at kontakte en god spiller, som har ry for at være en god læremester og instruktør, og få ham til at rette fejlen.

Det kan være nogle fejl i tilløbet med hoppende skridt, som måske går i siksak eller for hurtigt, højre fod løftes måske for højt op i sidste skridt, eller kuglen slippes måske med venstre side rettet mod keglerne. Armpenduleringen bagud er måske for høj eller skæv.

Jo tidligere fejlen rettes, desto bedre er det. Går der for lang tid, er det betydeligt sværere at komme ind i den rette stil igen.

Arbejd alle fejl bort målbevidst og ihærdigt, indtil de er helt forsvundet.

Armsving som et urpendul

Mindst lige så vigtigt som tilløbet er armpenduleringen. Den må trænes (hvilket kan gøres med udbytte hjemme), indtil den er lige så perfekt og ensartet som et urpendul. Mange instruktører mener, at tilløbet er det absolut vigtigste, men der findes også mange, som retteligt mener, at armpenduleringen er mindst lige så vigtig. Penduleringen skal holdes nær kroppen og gå i en bue fremad-bagud-fremad. Træn penduleringen ved at kramme et lommetørklæde sammen og stop det op under armen. Taber man lommetørklædet under penduleringen, er det ikke godt.

mange på en gang, indøv og træn dem en efter en langsomt og metodisk.

At blive en god bowler er først og fremmest en træningsssag. Der findes naturligvis mennesker, hvis kropsbygning gør det lettere. Idrætseksperter plejer at sige, at for at blive en god bowler kræves boldøje. Men de fleste har sikkert udviklet et sådant, og alle har vel fra barnsben leget med en bold.

Studer alle – efterlign ingen

En nybegynder kan have stor gavn af at studere gode bowlere for på den måde at finde ud af forskellige detaljer, som han måske har spekuleret over, men ikke har kunnet finde en løsning på. Det gælder om at bemærke sig nogle små detaljer, som man synes forskellige bowlere udfører på den rigtige måde, men en vigtig regel skal dog understreges: Studer alle, efterlign ingen.

Når en nybegynder ruller sin kugle af sted, er det naturligt, at han gør det på samme måde, som når han ruller en bold, hvilket vil sige, at tommelfingeren peger frem mod målet. Kuglen går da i en ret linie mod keglene.

Som regel bliver resultatet af de første forsøg, at kuglen ender i en af renderne, især den venstre. Ved kuglens vægt vrides hånden nemlig ganske let til venstre med det resultat, at også kuglen søger til venstre.

Denne detalje bør dog være rettet efter ganske få slag, og forbavsende hurtigt læres som regel hvordan kuglen på den rigtige måde dirigeres mod keglene.

Det lige slag nemmest

Det er en given regel, at nybegynderne ikke har et naturligt skrueslag, hvorfor det bliver lettere at lære og kontrollere et lige slag. Det bidrager ligeledes til, at det går hurtigere at blive sikker på, hvor kuglen har i sinde at bevæge sig hen, ligesom man hurtigere bliver fortrolig med sparespillet. Et skrueslag (hook- eller kurveslag) er sværere at lære og kræver mere og intensivere træning. Behersker man først det lige slag, plejer det ikke at være

armen ikke kan følge med fremad-opad på den rigtige måde.

At fare frem til linien er også forkert. Det medfører dårlig balance og rytme i tilløbet, kuglen spilles overfladisk, og ofte bliver sidste skridt til et lille hop.

Spil spare efter reglerne

Mange bowlingveteraner har aldrig lært at spille spare på den rigtige måde. År efter år gør de den samme fejl, og bliver de informeret om, at de tager sparen fejlagtigt, bliver svaret i regel, at sådan har jeg altid gjort. Den vinkel jeg anvender er bedre end den, du anbefaler!

Det tragiske er, at disse spillere har glemt, hvor mange år de har spillet forkert og hvor meget bedre resultaterne ville blive, hvis de benyttede et rigtigt sparespil.

Der findes tre specielle måder at tage spare på:

1. Blikket rettes mod keglerne eller sigtemærket fra en rigtig vinkel på tilløbsbanen. Skuldrene vinkelret mod keglerne.
2. Gå lige mod keglerne. Altså også ret mod 7. og 10. kegle. I disse tilfælde er skuldrene altså ikke parallelle med overtrædelseslinien.
3. Vær sikker på, at højre hånd følger med lige mod keglerne eller sigtemærkerne.

Gør man alle disse tre detaljer rigtigt, rammer kuglen midt i sparen.

Gør man to af disse detaljer rigtigt, rammer kuglen også sparen, men lidt dårligere.

Gør man kun en rigtigt, misses sparen ufravigeligt.

Gør man ingen af disse tre detaljer rigtigt, er det, for at citere en kendt instruktør i USA, på tide at spekulere på at sælge sin kugle og sine sko!

Ret individuelle fejl hvis det er nødvendigt

Der findes bowlere, som gør en del åbenbare fejl, men som alligevel holder en høj klasse. De følger f. eks. ikke med kuglen og fortsætter ikke penduleringen fremad-opad, har for høj pendu-

AVANCEREDE BOWLERE

De mere erfarne bowlere har i lang tid trænet tilløb, rytme og bagudpendulering så systematisk, at hvis der fremkommer en nyhed, som måske kunne bidrage til endnu bedre bowling, så har de meget svært ved at omlægge den indlærte stil, hvilket er meget naturligt.

Skal en ny detalje indøves, tager det først og fremmest et anseligt tidsinterval, før den er indlært, og som regel bliver styrken reduceret til en begynders niveau. Det er derfor uklogt midt i en sæson med vigtige turneringskampe at indøve et nyt tilløb eller et nyt slag.

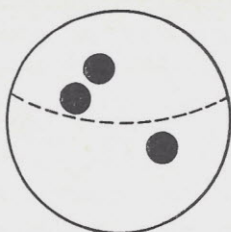
Man bør iagttage nogen forsigtighed med at tilråde en dygtig spiller, som har bowlet i mange år, at omlægge sin stil. Synker spillestandarden i nogen tid, må man derimod gerne forsøge at indøve noget andet, man har jo i så fald alt at vinde og intet at tabe. Som sagt synker resultaterne til en begynders stade, men indlæres den nye stil ordentligt, plejer de at stige igen.

Det gælder også om at finde det mest praktiske tidspunkt til at omlægge stilen. Den bedste tid at gøre det på er om sommeren, hvor der er næsten fire måneder til disposition, som kan bruges til at korrigere og indlære samt forbedre stilen.

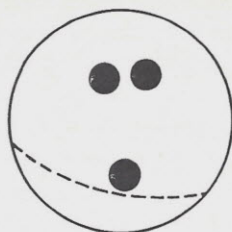
En fejl kommer sjældent alene

En kendsgerning i bowling er, at en fejl ofte drager yderligere to eller tre med sig. Hvis f. eks. første skridt er for hurtigt, bliver rytmen dårlig og tilløbet for hurtigt med en dårlig balance ved overtrædelseslinien.

En almindelig fejl er, at højre skulder ligger for langt tilbage ved overtrædelseslinien, hvilket giver en dårlig retning mod keglene ved at venstre side vendes mere eller mindre mod linien og



Full-ruller.



Semi-spinner.

De fleste topspillere bowler med et såkaldt „semi-spinner“. Kuglen ruller lige på ydersiden af tommelfingerhullet. Et semi-spinner (halv-spin) giver kuglen et kort og bøjet hook, der er uhyre effektiv og let at kontrollere på baner med varierende kon-dition.

Når kuglen ruller midt mellem tommel- og ringfingerhullet, kal-des det for en „full-ruller“. Også et godt slag, som giver en god effekt i strikevinkelen.

Mange bowlere gør en fejl, når de giver kuglen en vridning i selve bagudsvinget. Dette er en fuldstændig unødvendig bevæ-gelse. Kuglen skal have skrueimpuls, et løft, en vridning o.s.v. efter at have passeret venstre fod ved overtrædelseslinien. Da eli-mineres en skæv armføring og en for tidlig og overdreven vrid-ning af kuglen.

Det er også med til at fjerne muligheden for at kuglen ruller over tommelfingerhullet.

Kuglens gang på banen

Når kuglen forlader hånden og ruller frem mod strikeindgan-gen, sker der tre ting: Den glider, ruller og vrider mod 1. og 3. kegle.

Ved et normalt slag glider kuglen omkring fire meter, ruller otte og vrider de sidste seks meter hen imod forkeglen.

Hvis kuglen får en for svag påvirkning, eller man ikke følger ordentligt med fremad-opad med armen, begynder kuglens rota-tion at aftage for tidligt for i selve træfningen ikke at have nogen

lering bagud o.s.v. Disse fejl er gennem mange år i den grad indarbejdet i stilen, at de ikke efterlader noget ubehag for spilleren, idet han tværtimod, hvis han prøver at arbejde dem bort, omgående bliver dårligere. Fejlen er så at sige vokset ind i stilen.

En professionel stjerne i USA, Lou Cahmpi, har f. eks. den besynderlige egenskab, at han står på højre fod ved sidste skridt, på trods af at han er højrehåndsspiller, og alligevel har han vundet store sejre og er en af TV-bowlingens største vindere.

Ovenstående betyder dog ikke, at en spiller med fejlagtig stil og ganske udmærkede resultater skal holde fast på sine fejl og ikke ændre dem.

Større fart på kuglen

Det kan en gang imellem blive nødvendigt at forøge kuglens fart, hvilket kan gøres på flere måder:

1. Hold kuglen højere op i udgangsstillingen, da bliver der en højere bagudpendulering og som følge heraf mere fart på kuglen.
2. Før kuglen længere frem foran kroppen ved første skridt, bagudpenduleringen bliver derved også større.

Arbejd på at få en bedre rytme. En perfekt rytme giver kuglen en naturlig og tilfredsstillende fart. Er det sidste ikke tilfældet, kan det skyldes, at sidste skridt når overtrædelseslinien, inden højre arm har fuldført penduleringen.

Hvordan skal kuglen rulle?

Kuglen skal rulle noget nedenfor fingerhullerne til omkring 5 cm på ydersiden af tommelfingerhullet, dog uden at rulle over selve dette hul. Man kan ofte selv studere, hvordan kuglen ruller, da olien på banen afsætter en svag rand på den.

Hvis kuglen ruller over tommelfingerhullet, er den blevet sluppet for tidligt eller har fået en for tidlig vridning. I de fleste tilfælde er et sådant slag „dødt“ i træfningen og giver en dårlig effekt.

KVINDEBOWLING

Kvindebowlingen er blevet fantastisk populær. Kvindernes medfødte charme, ynde og smidighed gør dem egnet til legen med kegler og kugler. De har opdaget, at bowling ikke bare er besværligt, men også giver afslapning og motion.

Kvinden kan med den rigtige træning nå agtværdige resultater. For at se lidt på USA, hvor 10 millioner damer bowler med eget forbund og egen avis, så når man der helt enkelt beundringsvækkende resultater. De bedste er professionelle, og hvad skal man sige om Sylvia Wene, „the first lady of bowling“, som i det samme år har slået 700 på tre serier elleve gange. Hun har endda nået 300, en præstation som belønnes med en guldring. Den kvinde som slår 299 eller 298 får en ring af sølv.

Damebowling i TV er også en populær ting derovre. I en kamp kan vindes 600 dollars (4.000 kr.), og bedste score i tre serier belønnes med en minkpels, medens nr. to får en minkstola. En serie på 300 giver 10.000 dollars.

Strålende fremtidsperspektiver for vore kvindelige bowlingspillere.

Begynd med en let kugle

Det er især for damerne vigtigt, at de allerede fra begyndelsen får den rette instruktion og det rette greb om spillet. En mand kan på grund af sine mere udviklede muskler lettere få kontrol over kuglen, selv om han begynder med forkert fodarbejde og rytme. Det er betydeligt sværere for gennemsnitskvinden, der som regel får mere besvær med at udviske en fejlagtig start.

Ved valg af kugle er det bedst at begynde med en lettere, for senere, når arm og håndled er trænet, at forsøge med en tungere. Det er for trættende at spille mange serier med en for tung

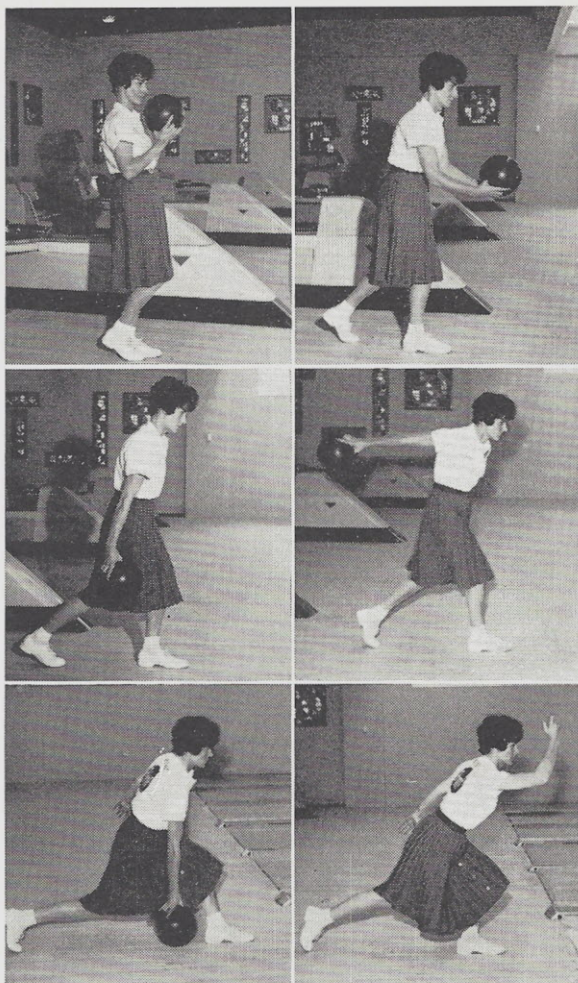
større virkning. Slaget „dør“ og orker ikke at gå ind i strikeindgangen på den rigtige måde mellem 1. og 3. kegle for at ramme 5. kegle. Resultatet bliver en split 5-7 eller 8-10.

En kugle som spilles med for stærk fart glider mere end 4 m, går siden ind i en slags halvglidning, som forhindrer en effektiv vridning til venstre.

Hvis kuglen spilles for langsomt, har dette ingen betydning ved det lige slag. Men for et hook- eller skrueslag gælder det, at kuglen skruer med det samme og effekten i træfningen bliver dårlig. Måske passerer kuglen forkeglen på venstre side.

Kurveslaget slås langsommere. Kuglen glider ikke så langt og ruller ikke samme strækning som ved et hookslag, idet den vrider tidligere i en kurve mod strikeindgangen. Hvis kuglen er uden effekt i træfningen, beror dette på, at kuglen er begyndt kurvebevægelsen for tidligt.

Det kan virke, som om de forskellige former for skrueslag giver mange problemer. De fordrer da også træning og atter træning, foruden en hel del rotation i hjernecellerne hos bowleren. Men slagene er interessante og giver bowlingen en helt ny charme.



Instruktøren viser her et perfekt 4-trinstilløb. Læg mærke til hvor fint hun følger med opad med armen i kugleslippet.

kugle, og det er heller ikke særlig morsomt.

Spørgsmålet om, hvor mange fingerhuller kuglen skal have til en kvinde, kan ikke diskuteres. For 99 procent er en trefingerhullerkugle absolut at anbefale. At bevise fordelene ved tre fingerhuller er ganske enkelt. Kuglen bæres af tre fingre i stedet for to. Den bliver derfor lettere at løfte, lettere at svinge med og lettere at slå mod keglerne.

Tag fire skridt

Mange mandlige bowlere tager deres hustru, forlovede eller pigebekendtskab med til bowlinghallen for at indvi dem i bowlingens mysterier. De under så gerne deres kære at bowle som de selv og få den glæde, som de selv har. Følgen bliver dog i de fleste tilfælde, at den mandlige bowler lærer sin egen stil og måske også sit eget fejlagtige treskridtstilløb fra sig.

Dette tilløb passer nemlig absolut ikke til en kvinde. Hun får for kort tilløb, og vægten på skuldre og arme bliver i dette tilløb for stor. Hun bliver hurtigt træt, modfalden og er ikke til at slæbe til en bowlinghal oftere!!!

Fire skridt er anbefalelsesværdigt. For en lille og spændstig type måske snarere fem skridt, da der så bliver yderligere et skridt, som giver hende tid til at udføre den vigtige grundbevægelse „fremad til højre“ med kuglen.

Armmuskler giver bagskrue

Det er besynderligt at se, hvor mange kvinder som spiller med bagskrue, et slag som foretager en drejning fra venstre til højre. Ved at hånd og håndled i kugleslippet foretager en vridning til højre opstår dette bagskrue.

Denne ejendommelighed skyldes, at kvindernes muskler i overarmen gør det lettere for dem at slippe kuglen med en bagskruebevægelse.

Det skal tilføjes, at for de kvinder som kun spiller enkelte gange og da kun for fornøjelsens skyld, betyder denne skavang ingen-

ikke gå til den anden yderlighed. Kuglen skal have en vis fart for at have en effektiv virkning i kegletræningen.

Forsøg at ramme 5. kegle

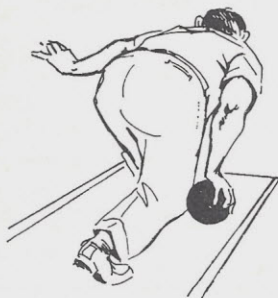
Hvis et lige slag tager 1. og 3. kegle men efterlader 5. kegle, flyttes isætningen af kuglen en eller to lister til højre (lister på banen). Spil i en lige linie mod 5. kegle, og bestræbelserne skal gå ud på at ramme 1. kegle lidt højere (til venstre).

Går kuglen på tunge baner hele tiden over til venstre for forkeglen, flyt da isætningen til venstre uden at slå til højre for at kuglen senere skal arbejde til venstre. Endnu bedre er at bibeholde det tidligere isætningssted til højre og spille kuglen mere fremad. Kuglen skal altid rulle mod keglerne – ikke bort fra dem.

GOD OPFØRSEL PÅ BANEN

I bowling findes i lighed med andre idrætsgrene visse regler – skrevne som uskrevne – som skal respekteres. Ved at følge disse vil samværet med de øvrige spillere blive hyggeligere og morsomere og fornøjelsen af bowlingspillet større.

Hvis der findes nogen belægning, som f. eks. gummi, på bowlingskoene (gummisko og almindelige udesko må ikke anvendes), bør man være omhyggelig med at fjerne denne, inden tilløbsbanen betrædes. En afsætning af gummi på tilløbsbanen kan resultere i, at spilleren foretager en styrtdykning.



Prøv altid tilløbsbanen inden spillet begynder.

ting, men spiller man regelmæssigt, vil de fleste tilstræbe at nå bedre resultater, hvilket naturligt medfører et ønske om at lære hookslag eller skrueslag. Hookslaget er det letteste for kvinderne, men det kræver en del træning.

Almindelige fejl

En af kvindens almindeligste fejl er et for hurtigt tilløb. Mange hylder tilsyneladende det princip, at det gælder om at bevæge sig mod overtrædelseslinien så hurtigt som muligt og tror formodentlig, at kuglen på den måde opnår mere fart. Dette er imidlertid en helt forkert opfattelse. I stedet mistes balancen, det stabile slag umuliggøres og resultatet bliver, at der rammes uensartet.

En anden fejl er en for kort bagud pendulering. Det virker, som om mange er bange for at tabe kuglen, hvis bagudpenduleringen bliver højere, eller at tommelfingeren og de to andre fingre ikke vil slippe kuglen.

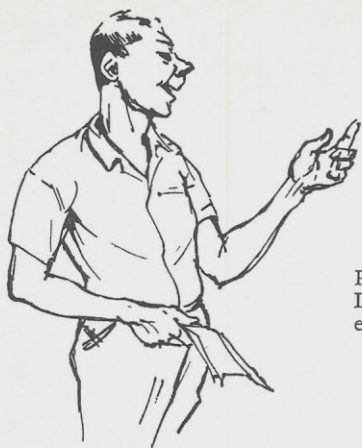
Ofte slippes kuglen bagved overtrædelseslinien, hvilket kan betyde, at kuglen er for tung, eller rytmen i tilløb og pendulering er forkert. Det sker endda, at højrehåndspillere sætter kuglen i banen i venstre side og et bagskrue begynder midt på banen. 10. kegle tages fra højre side af banen og 7. på venstre side.

Det kan ligeledes ske, at kuglen ikke føres frem foran kroppen i første skridt, men i stedet føres lige nedad. Dette giver en dårlig start og ikke den rette bagudpendulering.

Når man anvender en for tung kugle og foretager nogle af de her nævnte fejl, kan det ikke lade sig gøre at foretage tilløbet i en lige linie, det vil uvilkårlig blive i siksak.

Det er også sædvane blandt kvinder i højere grad end blandt mænd, at højre skulder kommer bagud ved overtrædelseslinien og kroppen vrides bagud ved overtrædelseslinien. Herigennem får kroppen en forkert stilling ved selve kugleslippet. Skuldrene skal altid holdes vinkelret mod keglerne.

Som regel har en kvinde ikke de samme fysiske forudsætninger for at spille lige så hårdt som en mand. Men ofte slår hun unødvendigt svagt. Man skal ikke slå for hårdt, men man skal heller



Pral aldrig!!
Lad tallene fortælle deres
eget sprog.

sag, at man støder sammen eller hindrer spilleren på banen ved siden af i at løbe.

Da de fleste befinder sig på højre side af banen og kaster med højre hånd, skal der tages størst hensyn til spillerne på højre side.

Står to spillere startklar samtidigt, begynder altid den spiller, som er til højre.

Inden man tager kuglen fra kugletilløbsrenden for at begynde et nyt slag, må man sikre sig, at ingen anden spiller står parat til at kaste.

Vær parat til at kaste umiddelbart når turen kommer. At indlede nogen form for konversation med omgivelserne under spillet fremmer i alle tilfælde ikke resultaterne. Desuden er det irriterende for medspillerne at skulle vente.

Undgå meningsløse bevægelser som f. eks. at skrabe med venstre fod frem og tilbage, vifte med arme og ben, rulle kuglen frem og tilbage i kugletilløbsrenden, stampe i banen etc. etc. Det er kun dårlige vaner. Nej, gå til startstedet, sigt på keglene og slå!!!

Gratuler altid en sejrende modstander på det hjerteligste.

Sure miner hører mindst af alt hjemme på en bowlingbane.

Giv aldrig råd til nogen medmindre man direkte bliver bedt om det.



Tab ikke humøret og vær en god taber.

Ødelæg ikke tilløbsbanen med kridt eller blyantstreger, talkum eller andet lignende.

Undgå overtrædelser. Banen foran overtrædelseslinien er behandlet med en speciel olie, og aflejres noget af denne på skosålen kan følgen blive, at tilløbsbanen ødelægges, og den bliver måske umulig at anvende.

Slå aldrig før maskinen eller fejjemekanismen har forladt banen foran keglerne. Rammer kuglen ved en fejltagelse alligevel således, at der opstår en skade, må man gøre et ophold i spillet, til alt igen er i orden og rigtigt justeret.

Kast aldrig to kugler efter hinanden uden ophold.

Gå altid tilbage til siddepladsen bag tilløbsbanen efter hvert slag og sid stille, til det er tiden for næste slag. Spring aldrig omkring og irriter medspillere.

Hold altid tilløbet inden for egen bane. Tag det størst mulige hensyn til spillerne på de omkringliggende baner. En del bowlere vender sig automatisk mod venstre, som om de vil hjælpe kuglen til at gå i strikeindgangen og kommer ved at tage et skridt eller to mod venstre for nær næste tilløbsbane. Dette kan have til år-



HUSK:
Slår du en strike, mister du for-
nøjelsen af næste slag.

slag. Man kan altså få højst 20 points i den røde, hvor sparen er slået.

Slår man ikke alle 10 kegler ned i to slag, regnes der med det antal kegler, som slås ned i disse to slag – altså fra 0 til 9.

På slagseddelen er hver røde inddelt i to rubrikker, beregnet til markering af de to slag. På de næstfølgende illustrationer er markeret de 5 former for tegn, man anvender.

STRIKE markeres med et kryds i første rubrik.

SPARE med en skråstreg gående fra højre mod venstre.

SPLIT med en bolle i første rubrik.

MISS – total (ingen kegler rammes) markeres med en vandret streg.

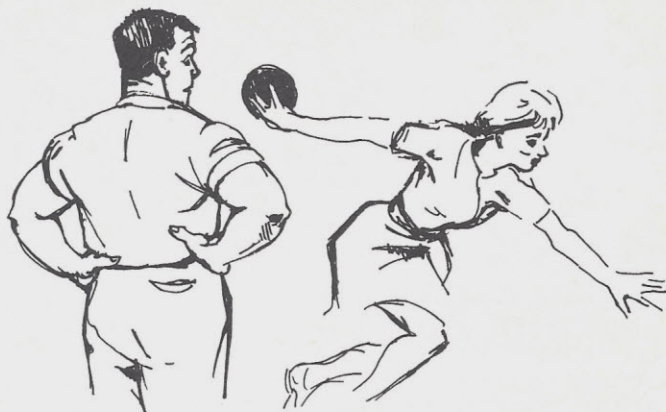
MISS – hvor ingen spare opnås, med en vandret streg under den markering, som angiver det nedslåede antal kegler.

Lad os se lidt på en slagseddel.

På en sådan er der afsat plads til at notere sig de ting, som har med den enkelte spiller at gøre – navn, klub, hallens navn, dato, licens nr. og turneringens navn, og naturligvis selve slagseddelen resultater.

Vi begynder med at gennemgå den afbillede slagseddel, røde for røde:

Røde 1: Otte kegler slås ned i første slag, to er altså tilbage, og spilleren rammer ikke disse kegler – får altså en miss. Dette bliver til 8 points i første røde.



Er bowling en muskelsport? Hans gennemsnit er 126, medens hendes er 183!!

Giv altid lejede sko tilbage til hallen, og gør det efter endt spil. Har man benyttet en af hallens kugler, da læg altid denne tilbage til stativet, når spillet er sluttet.

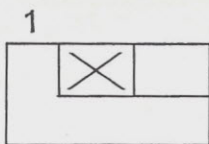
REGNSKABET

At lære at føre en slagseddel indebærer ingen vanskeligheder, idet man blot ved et kendskab til, hvad grundtegnene „strike“ og „spare“ indebærer, kan føre regnskabet ved hjælp af simpel addition.

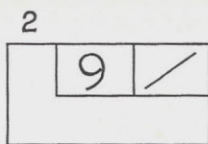
En serie består af 10 ruder. I hver rude slår man et eller to slag afhængig af om slaget giver strike, i hvilket tilfælde man kun har eet slag.

Hvis man slår strike i første slag – alle ti kegler slås ned – får man 10 points i den rude *plus* antallet af kegler, som nedslås i de to næstfølgende slag. Således kan man altså få maximum 30 points i hver rude, hvilket i en perfekt serie giver 300 points.

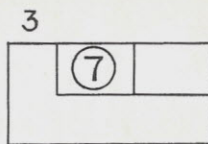
Får man en spare – slår alle 10 kegler ned i to slag – gives 10 points i ruden *plus* antallet af kegler som nedfældes i det næste



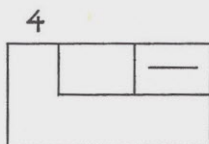
Strike.



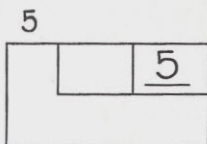
Spare.



Split.



Total miss.



Miss med slåede
kegler.

Rude 2: Her slår spilleren alle ti kegler ned i første slag, altså en strike. Dette betyder 10 points plus de kegler, som nedslås i de næste to slag. Vi nedfælder altså ikke noget tal, men afventer spillerens to næste slag.

Rude 3: Her bliver det til ni kegler i første slag, men endnu er vi afskåret fra at regne 2. rude ud, da striken der fordrer to slag. En kegle er tilbage, og i andet slag i tredje rude rammes denne. Dette er en spare. Nu har spilleren slået to slag efter striken i anden rude, og vi kan markere point i denne. Strike og to slag med spare (10 kegler) giver som samlet resultat 20 points. Disse lægges til de 8 i første rude, og summen i anden rude bliver 28. I rude 3 er kun en spare markeret i anden rubrik.

Rude 4: Syv kegler slås ned i første slag, og tilbage står en split. Vi går først tilbage til tredje rude, hvor point skal føres. De syv kegler i sidste slag adderes med de ti, som er i behold. Sammen med de 28, som var i anden rude, får vi 45 i tredje. Splitten markeres med en bolle om syvtallet og slaget misses, hvorefter de syv nedslåede kegler lægges sammen med de 45 og en vandret streg markeres.

Rude 5: En strike i første slag. Ruden forlades til de næste to slag er slået.

Rude 6: Ni kegler slås ned i første slag, og i andet slår spilleren den sidste kegle ned og opnår altså en spare. Der adderes derefter de ti kegler i 6. rude og de ti i 5., sammenlagt 20, som lægges til de 52 points fra 4. rude, altså i femte 72 points.

Rude 7: Otte kegler i første slag. Så kan 6. rude udfyldes med 10 points for sparren, otte points for det første slag i 7. og de 72 fra 5. rude – tilsammen 90, som markeres i 6. rude. De to tiloversblevne kegler i 7. rude står i en let split og spilleren tager denne – opnår altså en spare.

Rude 8: Her slås 7 kegler ned i første slag, og vi kan udfylde 7. rude med disse 7 kegler plus de ti, som var opnået. Ialt 107 points. Andet slag i ruden misses, og det sammenlagte pointstal bliver for 8. rude 114.

Rude 9: Det første slag lykkes og en strike markeres. Ingen-ting skrives før efter de to næste slag.

Rude 10: Også i denne rudes første slag slås en strike. Denne giver yderligere to slag. Næste slag giver 9 points. Så kan 9. rude udfyldes. 10 points for hver strike (i 9. og 10. rude) plus 9 points i første ekstrasklag, ialt 29 points, og sammenlagt 143 points i rude nr. 9. I det tredje slag i den tiende rude, som er sidste slag i hele denne serie, slås den tiloversblevne kegle ned, og denne rudes sammenlagte sum, 20 points, lægges sammen med de 143 fra 9. rude. Hele serien er således på 163 points.

Af dette fremgår, at hvis man slår en strike i 10. rudes første rubrik, er præmien to ekstrasklag.

På samme måde er præmien for en spare i tiende rude et ekstrasklag.

Studer denne første serie på slagseddelen. Det bør ikke senere være så svært selv at udføre pointsberegningen for egne og andres serier.

Den anden serie på slagseddelen viser en 300-serie, og i de to følgende kan man se forskellen mellem en god sparespillers resultat og en mindre god sparespillers.

De to sidste serier er interessante ud fra det synspunkt, at de viser, hvor vigtigt det er at slå strike i sammenhæng.

HÅNDBØGER DE HAR BRUG FOR!

HAVE- OG STUEPLANTER

- A. Klougart*: Altan og Atrium
Svend Jonassen: Havebogen
– Sommerhusets have
– Beskæring
Danvig og Olsen: Stueplanter
Grete Deichmann: Blomsterarrangementer
J. Nilaus Jensen: Kaktus

KØKKEN

- Ellis Tardini*: Grill
– Mad fra TV-køkkenet
– og *Grete Wilson*: Sund mad

LEG OG HOBBY

- Orla Brønderslev*: Juleklip og nisseskæg
– Weekend-bogen
H. Caspersen: Legetøjsbogen
Jens Enevoldsen: De første timer i skak
– Tårnslutspillet i skak
Thea Bank Jensen: Pappmache
– Hatte og masker
L. og G. Johanson: Glitterklip
Chr. Dahlerup Koch: Min frimærkebog

SPORT

- Aksel Bjerregaard*: Atletik
Daphne Bray: Ponybogen
Vagn Brøchner: Lege i skolen
Brøchner og Nørregård: Volleyball
Knud Janson: Jiu-Jitsu og Judo
– Selvforsvar for viderekomne
Knud Lundberg: Fodbold I-II
Iva Maasing: Plasticbåde
– Sportbiler og bilsport
Marius Nørregård: Basketball
Kurt Schandorph: Bordtennis
Jørgen Thunbo: Kano og kajak

NATUREN

- V. Abrahamsen*: Herbariet
A. R. Andersson: Naturfoto

- A. R. Andersson*: Skoven
Knud Hemmingsen: Mikro
Torben W. Langer: Sommerfugle
– Snegle og muslinger
– Danmarks Dagsommerfugle
– Biller, guldsmede og græshopper
Keld Milthers: Stenene og det danske landskab

AKVARIEFISK

- K. K. Laursen*: Akvariet
– Akvariebog for begyndere
– Akvariehåndbogen
– Vandplanter

STUEFUGLE

- Enehjelm*: Papegøjebogen
– Den nye Kanariefuglebog
– Kanariefuglebogen
– Undulatbog for begyndere
– Den store undulatbog
– Talende undulater
– Tropefuglebog for begyndere
– Zebrafinker, mågefinker og risfugle

DYR I HJEMMET

- Ebba Aalegaard*: Pudlen
– og *A. P. Nørlund*: Collies og andre hyrdehunde
H. T. Borgen: Boxeren
Henning Holm: Hundeejerens førstehjælp
V. H. Parkild: Terrierbogen
Soya-Jensen: Pekingeseren
– Airedale-Terrieren
– Trimming og klipning
Thorkild Jensen: Gravhunden
A. P. Nørlund: Spaniels
– Hundebogen
– Småhunde
A. P. Nørlund (red.): Jagthunde
Børge Rasmussen og *O. Bertelsen*: Schæferhunden
Tim og Marga Ruperti:
Hvalpens første år
Curt af Enehjelm: Selskabsdyr
Lily og Ada v. Bach: Katte

J. FR. CLAUSENS FORLAG