

BOWLING-TIPS



Trade Mark

til
at begynde godt
og
fortsætte bedre



Det er med glæde, ledelsen for Dansk Kegle- og Bowling Union gennem udsendelsen af dette hæfte "Bowling Tips" benytter lejligheden til at orientere publikum om bowlingsporten og dens fremtid i Danmark.

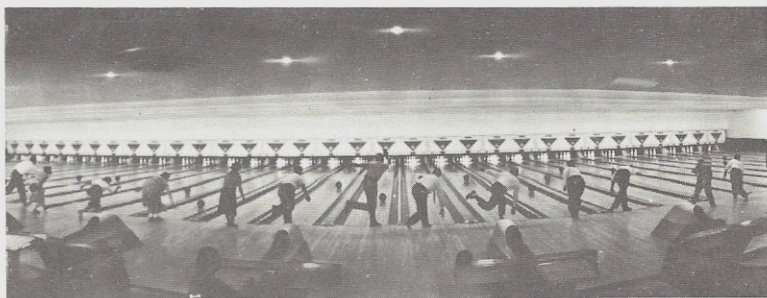
For os er den ny og spændende, men over hele verden har denne alsidige sport gået sin sejrsgang — og ikke uden grund. Den kalder nemlig på alle: Unge som gamle, mænd som kvinder; alle, der har lyst til at få motion — i sportskonkurrencer for idrætsmanden eller som afslapning for den hårdt legemligt arbejdende og den forjagede forretningsmand — kan gennem bowlingen få opfyldt dette ønske.

"Bowling" feberen, som fænomenet populært kaldes, breder sig hurtigt. Man kan slet ikke undgå at blive revet med i dette spil, der er så rigt på variationer, så ædelt og meget meget underholdende.

At dette er mere end ord, viser de erfaringer, som D.K.B.U. i de sidste par år har høstet. Dansk Kegle- og Bowling Union er tilsluttet Fédération Internationale des Quilleurs, Det internationale Kegleforbund, der hvert 2. år afholder verdensmesterskaber. I 1958 blev disse afholdt i Hälsingborg, og for første gang deltog danske spillere, der havde haft træningsmuligheder i Sverige. Det blev en stor succes for vore spillere, og resultatet var, at det svenske Bowlingforbund gennem hele vintersæsonen hver mandag stillede baner til rådighed for de danske spillere.

Vi er overbevist om, at bowlingsporten, der er i rivende udvikling rundt om i verden, også herhjemme vil få mange udøvere og tilhængere, og vi håber, at dette hæfte vil give netop Dem lyst til at lære bowlingsporten og dens glæder nærmere at kende.

DANSK KEGLE- OG BOWLING UNION
Kurt Christensen, formand.





BOWLINGTIPS

af Victor Kalmann

INDHOLD

Bowling — Amerikas familiesport nr. 1	4	Tips til de øvede spillere	14
Tips til de nye spillere ..	6	Særlig for herrerne	15
Således skal de prøve duglen	7	Særlig for damerne	16
God optræden på banen ..	8	Særlig for juniorerne	17
Hvordan De skal føre pointlisten	9	Kunsten at slå "spare"s ..	18
Seks skridt mod bedre bowling	10	Nogle vigtige regler	20
De tre grundslag	12	Gunnar NU Hansen om bowling	22

BOWLING

Amerikas familiesport nr. 1



Fire glade ansigter — familien Taylor på Long Island midt i deres spændende lørdags-bowling.

Det er altså lørdag — lørdag eftermiddag, hvor Joe plejede at få et slag kort med kammeraterne, mens Alice syslede med, hvad hun kunne finde på i huset. Lørdag, hvor den tolvårige Bobby smuttede hen og så en indianerfilm, og den niårige Diana stod ved lågen og vinkede til bilerne, der strøg forbi. Sådan er det ikke længere; nu er lørdagen hele familiens dag — efter at de fandt ud af noget, der kunne begejstre dem allesammen.

Familien hedder tilfældigvis Taylor og bor på Long Island. Men de kunne være en hvilken som helst familie i hvilken som helst amerikansk by. I 1957 spillede hver ottende amerikaner bowling — d.v.s. mere end 20 millioner mennesker, af hvilke ca. en tredjedel er kvinder og børn — og tallet vokser stadig.

Bowling er ubestridt familiesport nr. 1 i U. S. A., og den moderne bowlinghal er fornemt og luksuriøst indrettet med tykke, bløde tæpper, en fortrinlig restaurant, bar og selskabslokaler — og meget ofte en vuggestue, hvor mor kan efterlade den mindste, mens hun spiller bowling. Og på selve bowlingbanen er der alle tænkelige finesser: Elektriske håndtørre-apparater i stedet for håndklæder. Farvestrålende og magelige stole både til spillere og tilskuere — og der er automatiske keglerejsere. Konkurrencen blandt

bowlinghallerne er stor, og også de ældre haller er derfor indrettet med det mest moderne udstyr.

Det kan derfor ikke forbavse nogen, at bowlinghallen er blevet det sted, man mødes. Joe Taylor spiller hver mandag sammen med sine arbejds-kolleger. Han spiller i onsdags-serien mod Alice, som igen spiller med sine veninder i "shopping-klubbens" torsdags-serie. Bobby spiller to gange om ugen efter skoletid — og om lørdagen mødes hele familien i bowlinghallen. Bowling har imidlertid ikke altid været så populær som idag. Det er ikke mange år siden, man syntes, at spillet hørte hjemme i sportens baggård. I begyndelsen af trediverne forbandt man gerne bowling med et skummelt kælderlokale i byens mindre pæne forlystelseskvarter. Og det var først, da nogle forudseende fabrikanter og en kvindelig mester som Floretta McCutcheon rejste rundt i U. S. A. og gav opvisninger, at flere og flere kvinder begyndte at interessere sig for sporten.

Men nu skød også nye, elegante bowlinghaller op af jorden i forstæderne, og mange husmødre begyndte at tage deres børn med til eftermiddags-bowlingen. Men den anden verdenskrig satte en brat stopper for bowling-spillet videre udvikling — det var ganske simpelt umuligt at opdrive en keglerejser. Det nyttede intet, at bowlinghallen var nok så stor og elegant, eller hvor mange der end havde lyst til at spille, når der ikke var nogen til at

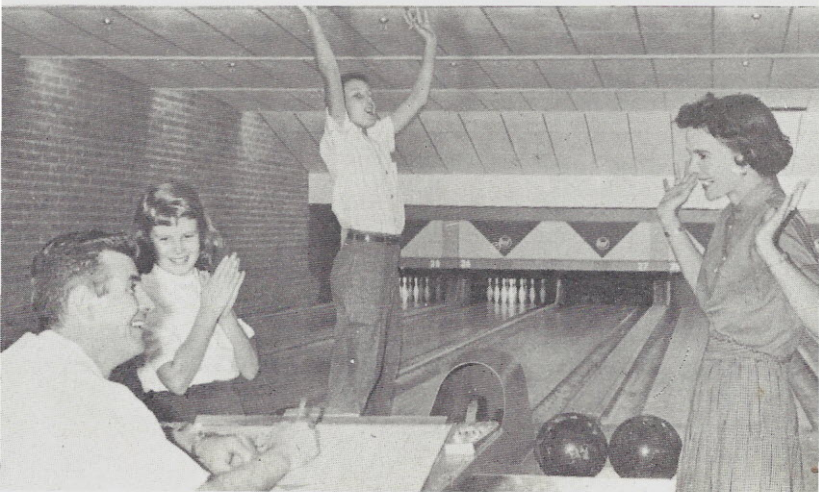
gøre banen spilleklar. Man kunne selvfølgelig ikke forvente, at nogen ville risikere penge på at bygge nye og store bowlinghaller, når det hele stod og faldt med, om man kunne få folk til at rejse kegler eller ej. I 1952 var denne stilstand forbi: American Machine & Foundry Co. kom frem med den automatiske keglerejser — en maskine, som udførte alt det, der hidtil havdet været en mands job. Nu turde man igen sætte penge i bowling. Og man investerede i stort omfang: Byggeriet af bowlinghaller bredte sig som en præriebrand over U. S. A. — og det raser endnu. Den automatiske keglerejser gjorde det igen muligt at bygge bowlinghaller i forstæderne, og den gjorde bowlingen til en sport, der kan drives hele året og hele døgnet — ikke mindst fordi man også begyndte at installere air-conditioning anlæg. Initiativrige indehavere af bowlinghaller søgte forbindelse med de lokale skoler og foreslog dem bowling som ny gren af gymnastikundervisningen — og skolerne, hvoraf mange havde alt for små gymnastiksale, var ikke sene til at acceptere. Det resulterede i, at eleverne, der havde lært bowling i skolen, bad forældrene tage dem med til bowlinghallen lørdag eftermiddag. Ja, det var faktisk på den

måde, at Bobby fick sin far Joe til igen at fatte interesse for sporten.

"Før i tiden spillede jeg temmelig meget bowling, men efter at jeg blev gift, blev det ikke til ret meget", forklarer Joe. "Men en lørdag eftermiddag, hvor det regnede, og jeg lige skulle til at stikke over til kammeraterne og få et slag kort, kom Bobby og bad mig tage ham med til den nærliggende bowlinghal. Jeg havde hørt om den og tænkte, at en halv times tid eller der omkring kunne man vel altid slå ihjel derhenne. Vi blev der hele eftermiddagen — og næste lørdag eftermiddag fik vi selskab af Alice og Diana. Og De kan stole på, at ingen af os har fortrudt det siden."

Fjernsynsudsendelser om bowling gjorde også sit til at stimulere interessen — gamle bowlingspillere, som ikke havde haft en kugle i hånden i mange år, blev atter grebet af spillet, og nye spillere kom til i stort antal. Overalt gentog historien sig: Begyndte mor og ungerne først at spille bowling, gav de sig ikke, før de fik far med — og det omvendte var naturligvis også tilfældet.

Resultat: Lykkelige familier som Joe Taylors — samlede om en fælles interesse. I virkeligheden har bowlingen lagt grunden til en renaissance i familielivet.



TIPS til de nye spillere



UDRUSTNING

I den moderne bowlinghal behøver De faktisk ikke gøre andet end at gå ind og begynde at spille; på banen er der al den udrustning, De har brug for: Kugle, sko, pointliste og blyanter — og ikke mindst en hyggelig stemning. Det eneste, De skal tænke på, er at have bekvemt og løst siddende tøj på, som ikke alene ser pænt ud, men som også giver Dem tilstrækkelig bevægelsesfrihed. Så får De nemlig virkelig glæde af bowlingen!

DAMERNES PÅKLÆDNING

Bluse og nederdel er sikkert den mest egnede påklædning for de damer, som gerne vil have det samme tøj på et andet sted enten før eller efter besøget i bowlinghallen. Klæd Dem derfor lige så tiltrækkende og fikst, som De plejer — men tænk på, at arme og ben skal have fuld bevægelsesfrihed, og at De skal kunne bøje kroppen uhindret.



HERRERNES PÅKLÆDNING

Skjorte og benklæder af sædvanlig slags kan sagtens bruges, blot de ikke er for snævre. Tænk på, at armen skal kunne svinge frit, og at De skal kunne vride kroppen, uden at påklædningen strammer. De moderne sportsskjorter er så elegante, at De sagtens kan have dem på på arbejde, den dag De plejer at spille.

BOWLING-SKO

Bowling kræver særlige sko med lædersål (den såkaldte glidesål) og gummihæle. Sko af den godkendte type kan lejes for en billig penge i bowlinghallen, men som regel vil man vel anskaffe sig et par selv. Gummisko må ikke bruges.



således skal De prøve

KUGLEN

TILPASNING

Det er ikke for meget sagt, at kuglen skal passe hånden som en handske, og i bowlinghallen vil De finde så mange at vælge imellem, at De har alle chancer for at finde den, der virkelig passer Dem. Begynd med at prøve tommelfinger-hullet. Det skal være så tilpas stort, at De får et godt tag i kuglen og alligevel nemt kan trække fingeren ud, uden at den sidder fast. Når tommelfingeren er stukket helt ind i hullet, skal De lade kuglen hvile mod håndfladen i en helt naturlig stilling og så stikke lang- og ringfingeren ind i de respektive huller. Fingrenes første led skal da være ca. 1 cm over hullets kant. De skal kunne holde kuglen med et løst greb, uden at De behøver stramme musklerne. Kast et par prøveslag, så at De er sikker på, at tommelfingeren ikke bliver generet af hullet. Hvis De køber en kugle selv, kan De få den udboret, således at den passer netop til Deres

hånd og måske endda til Deres særlige kasteteknik.

VÆGTEN

Foruden de normale 7 kg-kugler findes der lettere kugler for børn og kvinder. Jo tungere kuglen er, jo større er chancerne naturligvis for at vælte alle keglerne (slå "strike"). Men ganske unge mennesker eller spinkle kvinder bør ikke spille med en kugle, der er alt for tung — man risikerer nemlig at miste mere i præcision, end man vinder i slagkraft, fordi kuglen vil trække skulderen ned, så balancen bliver dårlig. De fleste kvinder og mænd vil nemt kunne håndtere 7 kg-kuglen, og alle — også børn — kan klare de lettere kugler, der vil være tilstrækkelig tunge til at slå "strike", blot de håndteres rigtigt. Men lad være med at tro, at De behøver en lettere kugle, blot fordi den normale føles lidt tung de første gange, De prøver den.





God optræden på banen

Etiketterreglerne for bowling er baserede på sund fornuft og almindelig høflighed. Formålet med dem er at beskytte spillerne mod at komme til skade og at forøge spilleglæden.

Her er nogle af de vigtigste:

Står der en spiller klar på to "nabo-baner", begynder den, der står til højre — han er jo den spiller, man lettest ser.

Forstyr ikke en spiller, der er klar til at kaste, ved at gå hen foran ham for at hente Deres kugle — undgå også på anden måde at distrahere ham.

Vær klar til at spille, når det bliver Deres tur! Der er intet så irriterende, som når man ustandselig må lele efter den medspiller, hvis tur det er.

Naturligvis er det morsomt at følge kuglen på vej til sejrslaget med opmuntrende tilråb eller pift — men nøjes med at slå ud med armene på Deres egen bane, så at spilleren ved siden af ikke skal tro, at De er gået over til boksning.

Bed altid om lov, inden De låner en anden spillers kugle.

Tag aldrig mad eller drikkevarer med ned på banen; man spiller så nemt på gulvet, skoene bliver klæbrige eller glatte, og det er jo ikke glidetur, der skal afgøre kampen.

Vær en god taber — bliv ikke sur, selv om De rammer ved siden af flere gange. Man kan jo ikke vinde altid — og den, der taber humøret, spiller endnu dårligere.

Selvfølger er det både venligt og velment at give sin medspiller et godt råd; men vent, til han virkelig beder om det. Hvis De skal under-vise nybegyndere, så gør det fortrin-svis på de tider på dagen, hvor der er god plads på banerne.

Respekter tilløbslinien! Når De går væk fra tilløbsbanen, så gå lige bagud, ellers risikerer De at træde over og derved miste slaget. Undgå også, selv ved træningslag, at gå ind på selve banen — det kan distrahere de andre spillere.

Husk, at man får mest glæde af spillet, når man kender reglerne — og overholder dem!

Hvordan man fører regnskab

En serie består af 10 ruder. Hver væltet kegle tæller 1 point. I hver rude pilles højst 2 slag.

"Strike" betyder, at alle 10 kegler væltes i første slag i hver rude. Markeret ned X på scoresedlen (A). Det andet slag bortfalder da, men i stedet lægges 10 points, som scores i de næste 2 slag til de 10, som "Striken" giver. — Samme slag kan altså tælle med i flere ruder. — maximum points i en rude: 30.

"Spare" betyder, at alle 10 kegler væltes i 2 slag. Markeret / (B). Til "spare"-slagets 10 points lægges antallet af væltede kegler i næstfølgende slag. Maximum points i ruden: 20.

Slår man "strike" eller "spare" i 10. rude, får man 2 respektive 1 ekstrslag, som tæller med i 10. rude.

"Split" betyder, at forkeglen er væltet, og mindst een kegle mangler imellem to eller flere andre kegler. "Split" markeres O (C).

"Miss" betyder, at man ikke slår alle kegler ned i 2 slag, altså ikke tager sin spare. Her markeres kun antallet af væltede kegler. Hvis ingen kegle væltes i et slag markeres —.

Overtrådt betyder, at slaget er ugyldigt. Markeret F.

Point'ene skrives på scoresedlen efter hvert slag undtagen efter strikes eller spares, hvor man venter med at skrive, til man har udført de eller det slag, som skal medregnes i ruden.

EKSEMPEL:

Læg mærke til i følgende eksempel, at der findes små cifre i nogle af ruderne. Disse viser antallet af kegler, som spilleren har slået ned i hvert slag. Læg også mærke til, at spilleren kan slå 3 slag i 10. rude, idet han har ret til, hvis han slår en strike, at medregne sine points i næstfølgende 2 slag. Slår han spare i 10. rude, må han tilgoderegne de points, han får i sit ekstrslag. Man kan således slå 12 strikes på stribe for at få en perfekt "300-serie". Bonus-points er streget under.

RUTOR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT
	X (A)	7 2	8 / (B)	6 3	X (A)	X (A)	5 (10) 3	5 / (B)	6 —	7 / (B)	X
LÖPANDE SUMMA	19	28	44	53	78	96	104	120	126	146	146
FÖRKLARING	10+7+2	19+7+2	28+10+6	44+6+3	53+10+10+5	78+10+5+3	96+5+3	104+10+6	120+6	126+10+10	

SEKS SKRIDT

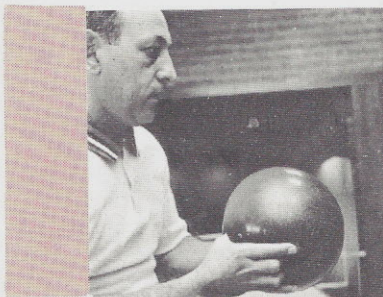
mod bedre bowling

I bowling som i alle andre sportsgrene er det meget sværere at blive af med tillagte uvaner end at lære sig grundreglerne rigtigt fra begyndelsen. Næsten alle bowlinghaller har instruktører, som kan hjælpe Dem til rette — i hvert fald nogle timer om dagen. De vil hurtigt finde ud af, at bowling er et nemt spil, hvis De bare finder en dygtig instruktør — tro blot ikke, at en god bowlingsspiller også er en god lærer! De risikerer, at han får Dem til at efterligne hans stil i stedet for at hjælpe Dem til at finde Deres egen. De følgende tips er et udmærket grundlag for spillet. Tænk først og fremmest på, at hele udførelsen af kastet — lige fra De sigter, til De slipper kuglen — skal være en eneste koordineret bevægelse.

SIGTET

At sigte rigtigt er det første stadium i tilløbet — et af de vigtigste, men også et af de mest forsømte. Find først det rigtige udgangspunkt på tilløbsbanen. Mænd af normal størrelse skal sædvanligvis begynde fra et punkt ca. fire meter bag tilløbslinien, damer omkring tre meter bagved og børn lidt mindre endnu. Hvis De starter alt for langt fra tilløbslinien, bliver skridtene for store, og De får for meget fart på. Når De har fundet Deres udgangspunkt på tilløbsbanen, anbring da venstre fod lige ud for den midterste kegle (forhjørnet). Tag fat om kuglen ved først at stikke tommelfingeren i dens hul og derefter de to andre fingre. Støt kuglen mod venstre hånd, hold den forholdsvis højt og lidt til højre

(se billedet), så vil kuglen falde naturligt ned langs kroppens højre side, når De tager første skridt. Husk at holde øjnene rettede mod målet, hvadenten målet er keglerne eller et mærke på banen. Derved bliver det lettere at gå frem i en fuldstændig lige linie med skuldrene parallelle med tilløbslinien. Armen skal under tilløbet svinge bagud og så fremad i en pendullignende be-



vægelse med samme retning som tilløbet — altså vinkelret på tilløbslinien.

FØRSTE SKRIDT

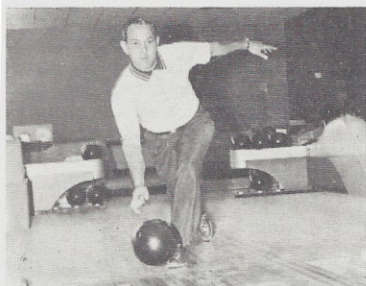
Koncentrer Dem, og tag så det første skridt med højre fod. Skridtet skal nærmest være en slæbende eller glidende bevægelse med foden, og De skal hele tiden tænke på, at ingen af fødderne på noget tidspunkt under tilløbet må løftes fra gulvet! Samtidig med, at De bevæger højre fod fremad — og husk at hele bevægelsen skal være smidigt samarbejdet — fører De roligt og naturligt kuglen, der endnu støttes af venstre hånd, fremad.

ANDET SKRIDT

Før venstre fod frem og læg hele kropsvægten over på den. Slip samtidig kuglen med venstre hånd og lad den falde tilbage i en bue, fuldstændig parallelt med tilløbsretningen.

TREDIE SKRIDT

Højre fod er nu forrest og bærer



hele kroppens vægt. Mod slutningen af tredje skridt begynder De at bøje kroppen forover, samtidig med at kuglen ved sin egen tyngde er nået helt bagud. Hvis svinget bagud bliver for kraftigt, er grunden sandsynligvis den, at De førte kuglen for voldsomt frem i første skridt. Det kan da blive ret svært at få kontrol over kuglen, og kastet får som regel kun lille virkning på keglerne.



"GLIDET" OG KASTET

Når venstre fod føres frem i det sidste glideskridt eller "glidet" (foden føres fremad på hele fodsålen), begynder også kuglen sin bevægelse fremefter. Bøj kroppen dybt forover og sving venstre arm ud til siden for balancens skyld. Højre hånd må nu bevæge sig hurtigt fremad for at indhente venstre fod, og i nøjagtig det øjeblik, hvor kuglen befinder sig på linie med foden, flytter De automatisk kropstygden over på hælen, og skoens gummihæl vil da bremse bevægelsen lige bagved tilløbslinien. I dette øjeblik slipper De kuglen, og den ruller afsted langs banen. Hvis alle bevægelser er korrekt udført, vil skuldrene stadig være parallelle med tilløbslinien, venstre fod vil være nøjagtig ud for midterkeglen (gerne med tæerne lidt indad) — nøjagtig

som ved udgangspunktet — og den højre arm, der lige har sluppet kuglen, hænger lodret ned mod tilløbslinien.

SELVE KASTET

Smid ikke kuglen — lad den glide naturligt ud af fingrene. Slip først med tommelfingeren, derpå med de andre fingre. Hvis De har tommelfingeren lidt skråt ud til venstre ("ca. kl. 10—11"), idet De slipper kuglen, vil langfingeren og ringfingeren automatisk give kuglen en lille venstre skruning, forudsat at De lader hånden følge med i bevægelsen i stedet for straks at trække den tilbage. Og netop denne lille skruning af langfingeren — hellere end voldsomme håndledsbevægelser — gør kuglen uhyre effektiv, når den rammer keglerne.



3

grundslag

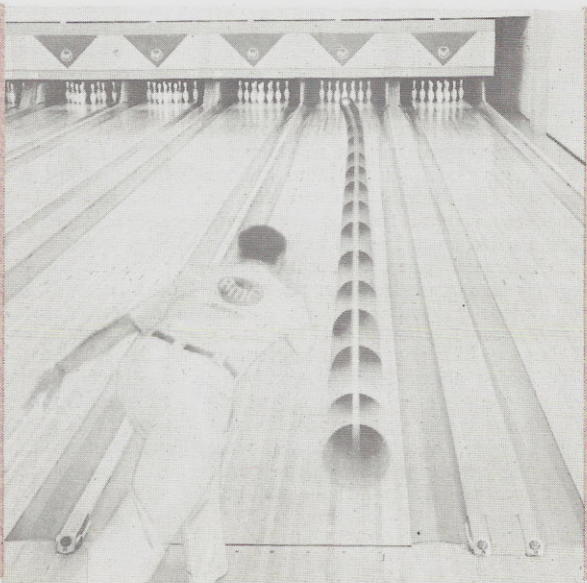
"STRIKE"-INDGANGEN

Det fornemste slag i bowling er naturligvis at vælte alle 10 kegler på een gang, altså at slå "Strike". Den bedste måde at slå "Strike" på er at sende kuglen afsted med et skruet kast, som rammer midterkeglen på dennes højre side — og så nøjagtigt at kuglen triller ind i mellemrummet (eller "lommen") mellem forhjørnet (kegle nr. 1) og højre spændkegle (kegle nr. 3). Dette mellemrum kaldes "Strike-indgangen". Kuglen vil da let nå kegle nr. 5, og så plejer halvdelen af slaget at være helt sikker

på at slå "Strike", fordi det ikke kun er selve stedet, hvor kuglen rammer, der afgør sagen. Kuglen selv rammer kun tre, måske fire af keglerne — men disse vælter så til gengæld de andre, såfremt kastet er udført med tilpas kraft. Billederne på side 18 viser keglenumrene.

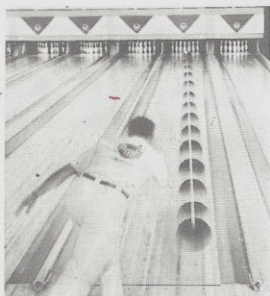
DET LIGE SLAG

Kastet, hvor kuglen går i en lige linie ned mod keglerne, er det letteste at få under kontrol, og mange



skruede slag

oretrækker derfor dette kast, skønt det giver mindst mulighed for at slå "Strike". Der findes to typer af det lige slag. Det ene er ganske enkelt et skruet slag, som kastes med en sådan kraft eller på en så glat bane, at skruningen ikke når at virke på kuglens løb. Det andet fremkommer, når spilleren i selve kastet ikke holder tommelfingeren lidt ud til venstre (kl. 10—11), men lige opad (kl. 12). I dette kast vil langfingeren ikke kunne give kuglen nogen skruning. Det lige slag må være afsluttet nøjagtigt, fordi kuglen kun har ringe aktivitet.



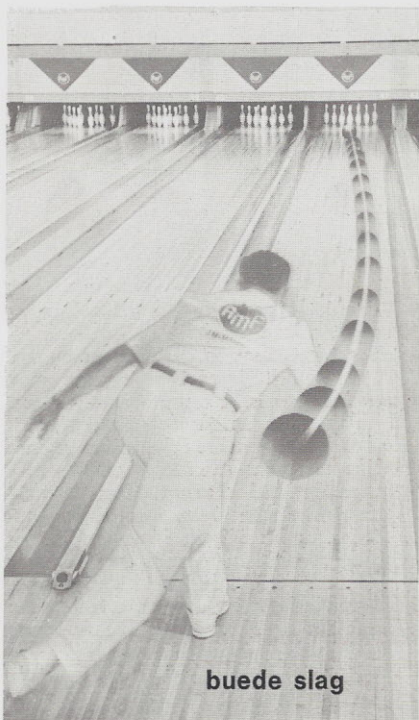
lige slag

SKRUEDE SLAG

Kuglen slippes på den rigtige måde, og ved skruningen af langfingeren, vil den gå frem mod keglene i en kurvet bane — først lige for derefter at bøje af til venstre. Kurven kan være svag eller stærk, komme tidligt eller sent — det afhænger af kuglens fart og af banens betingelser. Vær forsigtig med at ændre på den, til ved at prøve at indøve en større indre kurve. De mister blot deres naturlige slagteknik og risikerer at falde. Dem dårlige vaner. Selv den svage kurve skal være tilpas krum, for at kuglen skal kunne nå hen til kegle nr. 5. Når kuglen end er i forhold til keglene, vil den, hvis De bruger det lige slag, blive bøjet væk fra sin bane, når den kommer sammen med keglene. Men ved et skruet slag, der rammer korrekt i "Strike-zonen", smutter den let ind mellem keglene nr. 1 og nr. 3 og bliver ikke bøjet af.

DET BUEDE SLAG

Det buede slag er faktisk en overdrevet kurve. Det forekommer hos a) spillere, som har usædvanligt kraftige håndled, hos b) spillere, der benytter kugler med specielle fingerhuller eller hos c) spillere, der kaster kuglen så langsomt, at det, der normalt ville være blevet en flad kurve, forvandles til en blød bue. Til en vis grad er denne teknik en fordel for spillerne a) og b), fordi kuglen har større aktivitet inde i keglene, jo kraftigere buen er. Deres problem bliver til gengæld kontrollen over kastet, særlig når det gælder om at nå keglene, der står til højre for midterkeglen. Spillerne c) må lade



buede slag

deres slag gå til venstre for at forminske ulemperne ved deres slagteknik.

TIPS

til de øvede spillere

For de fleste, som spiller bowling, er sporten en fornøjelig hobby, som giver tilpas motion, og som er en anledning til hyggelige møder med gode venner. Konkurrence-humøret og spændingen gør fornøjelsen større — og selv om De ikke bliver stjerne lige med det samme, skal De ikke tage det altfor tungt. Kun de færreste kan altid være i en sådan topform, at de når op i mesterklassen; men glæden og fornøjelsen behøver ikke at være mindre af den grund. Det vigtigste er, at man efterhånden når sin *egen* topform. De følgende råd er derfor ment som en hjælp til Dem på vejen...

BOWLING MED MÆRKE-SIGTE

Når De har trænet Dem frem til et perfekt tilløb og kast, kan De hæve Deres gennemsnitsresultat ved at sigte efter andre punkter end for-hjørnet ("Strike-indgangen"). For-hjørnet som sigtepunkt er nemlig så langt væk fra tilløbslinien, at det kan få Dem til at kigge op lige i kastet; derved løfter De skulderen, og resultatet er, at kastet bliver mindre effektivt. Dette kan De undgå, hvis De vælger et sigtepunkt, som ligger nærmere, men dog ikke så nær, at det frister til at bøje kroppen for dybt. Find et mærke på selve banen (en uregelmæssighed i stave-nes mønster, en mørk plet eller lignende), forsøg et par prøvekast og korriger disse enten ved at skifte sigtepunkt eller startpunkt. De kan eventuelt også vælge en bestemt linie (f. eks. en særlig stav på banen), efter hvilken kuglen skal rulle. Endelig kan De bruge en tænkt linie lige fra startpunktet med et eller to hjælpemærker udefter på banen som holdepunkter. Men husk, at De altid må holde blikket rettet mod målet — i dette tilfælde Deres mærke — under hele tilløbet!

— EN LILLE ØVELSE

Hemmeligheden ved god bowling ligger iøvrigt i, at kuglen svinger i nøjagtig samme bue ved hvert kast — dette opnår De lettest, når De altid holder hånden strakt. Endelig kan De også hjemme i et spejl kontrollere, at De virkelig har et lige tilløb, og at skuldrene hele tiden holdes parallelle med tilløbslinien.

særlig for HERRERNE

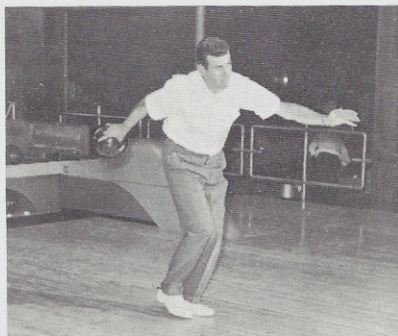
LÆR AF ANDRES FEJL

Læg mærke til Deres medspilleres stil og se, hvilke resultater den fører til. Mange gange kan man allerede ved tilløbet, se, hvordan slaget kommer til at gå ind. Se på de øverste billede —manden næsten springer hen imod tilløbslinien, hans fod er helt løftet i andet skridt, og resultatet ses på næste billede: Han kom over tilløbslinien, inden kuglen var kommet på højde med venstre fod. Ydermere slap han kuglen helt hene ved linien og kunne på den måde ikke føre kastet igennem med armen. Balancen er heller ikke god — han burde have taget et kortere og mere roligt tilløb, så var alting gået anderledes godt.

RIGTIGT OG FORKERT

Nogle bruger et tilløb med tre eller fem skridt — og fortryder det, når det bliver svært at komme op i en højere klasse, eller når konditionen begynder at svinge. Træn i fire skridts-tilløbet straks fra begyndelsen!

Mange holder kuglen lige foran sig, når de sigter, og skubber den derpå over til højre side, idet de tager første skridt. Resultatet bliver, at kuglen skal styres ind i den rigtige bane, og det er ikke nemt. Hold kuglen en lille smule til højre, allerede når De begynder sigtet, så vil



den ved sin egen tyngde naturligt falde ind i den rigtige pendulbevægelse!

Læg også mærke til dem, som i tilløbet styrer over mod højre — selv om de rammer nøjagtigt, så vil kegle nr. 10 meget tit blive stående. De skal tage et lige tilløb og stole på, at den naturligt kurvede bane alligevel får kuglen til at gå ind i "Strike-indgangen" fra højre side — resultatet vil altid være flere "Strike"s. Man kan også opleve at se dem, som atter og atter forgæves prøver at ramme, og som stædigt bruger samme tilløb hver gang. De ville sandsynligvis have bedre held med sig, hvis de ville prøve sig frem til et andet udgangspunkt.



særlig for **DAMERNE**

ÆNDRET INDGANGSPUNKT

Læg mærke til damen på billedet — hun har sluppet kuglen med tommelfingeren lige opad (kl. 12), og slaget bliver derfor efter al sandsynlighed lige. Men da hun har sigtet med henblik på et skruet slag, vil kuglen gå ind i keglerne alt for langt til højre. Det er ellers mere almindeligt, at kvinder holder tommelfingeren på den sædvanlige måde (kl. 10), og at de slår så langsomt, at den beregnede kurve bliver til et buet slag, og kuglen vil så gå ind i keglerne for langt til venstre — eller måske endda løbe helt ud i venstre kuglerende. I dette tilfælde kan det derfor være bedre at starte kastet fra banens venstre side fremfor fra midten af banen. Skulle resultatet så blive, at kegle nr. 5 bliver vanskelig at vælte, kan man ændre indgangspunktet fra "Strike-indgangen" til selve forhjørnet.

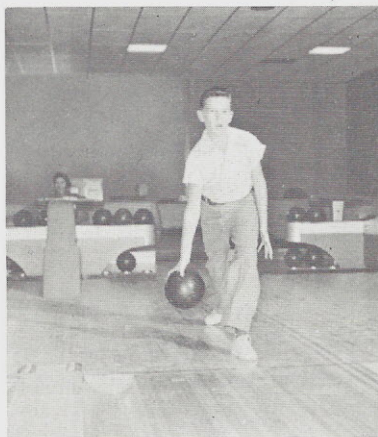
KUGLENS VÆGT

De skal huske, at kuglen jo ikke skal kastes, men svinge løst i armen og så af sin egen kraft rulle frem og vælte keglerne. De kan derfor sagtens bruge den normale 7 kg-kugle, selvom den kan følges temmelig tung til at begynde med. De kan imidlertid også få gode resultater med en lettere kugle — De kan i hvert fald slå "Spare"s og med god skruring på kastet endog "Strike"s.

OPRET EN DAMEKLUB

Det har sin egen særlige charme at spille bowling sammen med familien — men damerne har jo ofte lejlighed til at spille om eftermiddagen, når mændene arbejder. Aftal med nogle veninder at spille sammen. Når De begynder at få øvelsen, vil De opdage, at det er dobbelt så morsomt, når De så småt begynder at spille mod hinanden. Konditionen bliver bedre, De bliver både smidigere og slankere, og De vil føle Dem yngre for hver kamp, De spiller.

særlig for **JUNIORERNE**

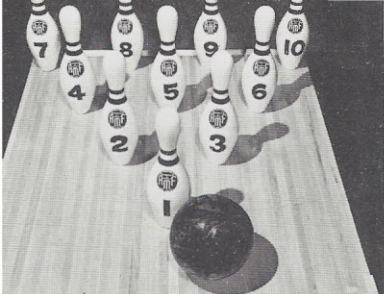


I FIN FORM SOM DE GAMLE

De fleste drenge og piger fra fjorten år og opefter kan klare grundslagene i bowling lige så godt som deres forældre — ja måske bedre. Det er måske ikke så forbavsende, men det kan virke overraskende, at også meget yngre børn er i lige så fin form som mange af de ældre og tilmed kan spille med næsten samme kraft. Se drengen på billedet! Han er kun tolv år og har alligevel en meget fin stil. Ganske vist holder han kroppen lidt for strakt, idet han slipper kuglen, men hans tilløb har været lige, og armen har svinget med den rigtige pendulbevægelse — og det er noget af det sværeste at lære. At også børn kan spille så godt, ligger i, at kuglen jo ikke skal kastes, men i tilløbet og pendulbevægelsen få så meget levende kraft ved sin egen vægt, at det giver god fart og slagkraft.

MAN ER ALDRIG FOR UNG

”Der er ingen børn, der er for små til at lære bowling”, har en instruktør sagt. ”Selv om de kun kan få kuglen puffet afsted ud ad banen, har de den samme glæde af spillet — man kan se det på dem.” Og hvis de blot har spillet nogle få gange med en god instruktør, lærer de grundreglerne så godt, at de snart tillægger sig gode spillevaner — og jo før man gør det, jo bedre. De forældre, som tager deres børn med til bowlinghallen, bør altså give dem mulighed for at få nogle grundlæktioner af en instruktør. Som regel har de meget let ved at lære sig teknikken, fordi børn har en medfødt evne til at bevæge kroppen naturligt, og de har samtidig en hurtig opfattelsesevne.



KEGLENUMRENE

På billedet ser De numrene på keglerne — væn Dem til at tænke på keglerne som numre, så får De et sandt billede af det, der sker! Øv

1—2—4—7 "SPARE"

Denne "Spare" er vanskelig. Nybegynderen sigter som regel for meget midt på, fordi kegle nr. 1 står tilbage — men vil da som regel miste et par kegler. Den rigtige måde er at ramme mellem nr. 1 og nr. 2, fordi kegle nr. 2 da vil vælte kegle nr. 4 og nr. 7.

2—4—5—8 "SPARE"

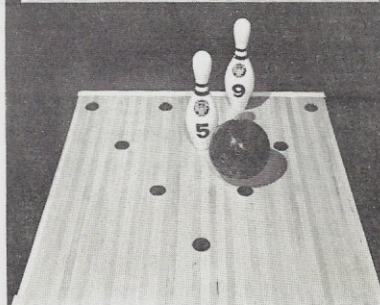
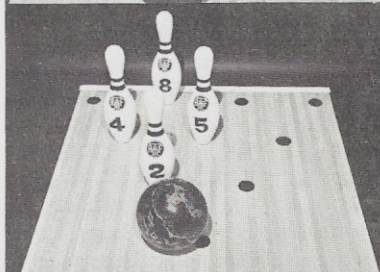
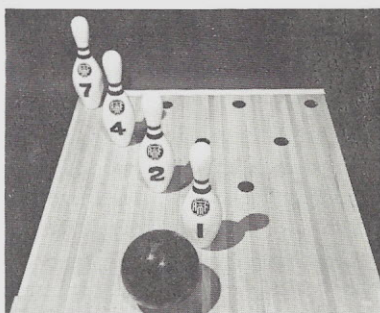
For at slå denne "Spare" må man sigte godt, for kuglen skal ramme alle fire kegler. Forsøg at ramme direkte på kegle nr. 2, slaget vil da fortsætte ind mellem nr. 4 og nr. 5 og endda have kraft tilbage til at vælte nr. 8. På glatte baner kan det ske, at selv topspillere ikke kan klare denne kombination.

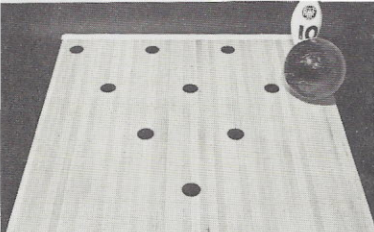
5—9 "SPARE"

Begynd fra venstre og sigt mellem keglerne. Hvis De begynder fra midten af banen, risikerer De, at De får en fuldtræffer på femmeren, men lader nr. 9 blive stående.

kunsten at slå "SPARES"

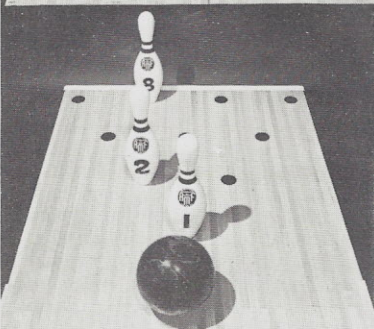
Dem i at ramme en bestemt kegle eller keglegruppe (nummerkombination). Forskellen mellem en almindelig spiller og en topspiller er nemlig ofte den, at topspilleren forstår at slå sine "Spare"s.





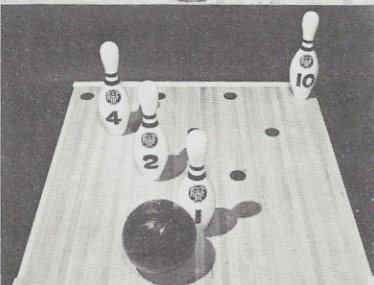
10 "SPARE"

Kegle nr. 10 bliver stående oftere end nogen af de andre kegler. Spillere, der bruger det buede slag, har størst vanskeligheder med nr. 10. Prøv at begynde helt ude til venstre og sigt på keglens højre side. Da vil kuglen ikke bøje så meget af, som hvis den slås fra højre mod venstre.



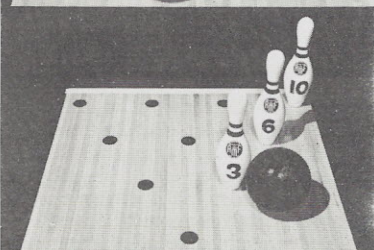
1—2—8 "SPARE"

Denne kombination er forholdsvis almindelig, og den slås ved at ramme kegle nr. 1 på venstre side, nr. 2 lige på, således at denne tager nr. 8 med i faldet. Nogle spillere, der skruer slaget, sigter lige på nr. 1, så at det er kuglen, der rammer alle tre kegler — men det er en risikabel måde at spille på.



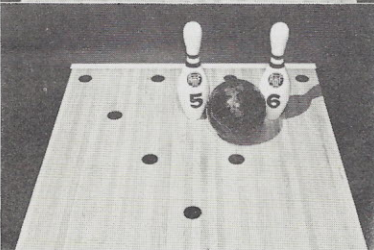
1—2—4—10 "SPARE"

For at klare denne kombination må De snitte kegle nr. 1 på venstre side. Kuglen vil da ramme keglerne til venstre, og nr. 1 vil ryge over og vælte nr. 10 — hvis den er snittet rigtigt.



3—6—10 "SPARE"

Start fra venstre og sigt på højre side af kegle nr. 3. Selvom De skulle ramme nr. 3 lige på, plejer det at gå godt. Vanskeligere er det, hvis der kun står kegle nr. 3 og nr. 10 — så gælder det nemlig om at ramme præcis mellem keglerne.



5—6 OG 4—5 "SPARE"

Den eneste måde at slå denne "Spare" på er at ramme imellem keglerne. Bedst er det, hvis man begynder en anelse til venstre — eller til højre, hvis det gælder kombinationen kegle nr. 4 og nr. 5.

NOGLE VIGTIGE

De her anførte regler er uddrag af F.I.Q.'s bestemmelser, og de gælder først og fremmest turneringer. Men man bør benytte dem også i almindeligt motionsspil i tillempet form.

Banerne med tilbehør samt kegler og kugle skal være af de dimensioner, mål, vægt og udseende, som er fastsat i International Bowling Association's bestemmelser.

Kegler, som er væltet eller er blevet flyttet fra deres plads af en kugle, som har været i kuglerenden eller er hoppet tilbage fra den bageste stoppude, skal ikke rejses igen. En kegle, der triller, og som keglerejseren fjerner eller stopper i bevægelsen, før den er standset, kan af konkurrenceledelsen blive dømt til at skulle rejses igen til et almindeligt slag.

En kegle, der væltes af en anden kegle, som springer tilbage fra sidevæggene eller den bageste stoppude, tælles som væltet. Det gælder dog ikke, hvis kuglen springer tilbage fra et sammenstød med keglerejseren og derved vælter keglerne.

Enhver kegle, som er væltet eller er flyttet fra sin plads på anden måde end ved et fuldt korrekt slag, skal under alle omstændigheder rejses igen.

Hvis en spiller af en fejltagelse har spillet på en forkert bane eller i gal rækkefølge eller er blevet forhindret i slaget af en anden spiller eller af en tilskuer — eller hvis blot en kegle i den keglegruppe, han spiller imod, er blevet flyttet eller væltet, før kuglen når keglerne — eller hvis kuglen strejfer et fremmedlegeme, som ligger på banen, skal slaget annulleres af konkurrenceledelsen, efter at grunden er blevet fuldt opklaret. Slaget skal umiddelbart efter tages om.

Kegler, der er væltet af et korrekt slag, og som bliver liggende på banen eller i keglereenden, skal fjernes før næste slag.

Hvis en kegle, som stadig står uvæltet, skulle falde, når keglerejseren fjerner en væltet kegle, skal den rejses igen. Hvis en kegle knækker eller på anden måde ødelægges under kampen, skal den straks erstattes af en anden, hel kegle af omtrent samme beskaffenhed som keglerne i den respektive keglegruppe. Det slag, der knækker eller på anden måde ødelægger keglen, skal ikke tælles, men straks slås om.

REGLER

Under selve slaget må spilleren ikke med nogen del af sin krop røre banen eller noget som helst andet, der befinder sig på den anden side af tilløbslinjen — forudsat at han har udført et korrekt slag, og at kuglen har forladt hans hånd. Efter slaget skal spilleren forlade tilløbsbanen lige bagud. Hvis dette ikke sker, har han overtrådt, slaget tælles ikke og må heller ikke gøres om. Keglerne skal rejses efter hver gang, der er overtrådt.

En serie må være spillet færdig inden for det tidsrum, der er fastsat af konkurrenceledelsen eller af arrangørerne. Hvis dette ikke sker, kan spilleren få en advarsel, og har denne ikke den tilsigtede virkning, kan han udelukkes af konkurrencen.

En konkurrencespiller skal være iført en af distriktsforbundsbestyrelsen godkendt påklædning. Som konkurrencepåkledning godkendes hvide, cremefarvede, grå eller mørkeblå lange benklæder samt skjorte i en smagfuld farve, forsynet med foreningens mærke eller monogram. Til konkurrencer må udelukkende bruges sko eller støvler med blød lædersål (den såkaldte glidesål). Sko med hel gummisål må ikke bruges.

Forbundet inddeler sine spillere i forhold til deres styrke i fire klasser: Klasse A, B, C og D. Ved indmeldelse i forbundet starter spilleren i klasse D.

Opflytning af spillere sker efter spillerens turneringsgennemsnit i forløbene sæson.



GUNNAR NU OM BOWLING

Efter i flere år at have læst begejstrede referater om Bowling i de svenske avisers sportsspalter, fik jeg under et besøg i Stockholm lyst til at prøve, hvad Bowling egentlig var, og jeg blev meget hurtig klar over, at Bowling er et spil — eller en sport om man hellere vil det — som også vil have meget store muligheder for at blive populær og vinde udbredelse i Danmark. Der er det hyggelige og tiltalende ved Bowling, at det kan dyrkes med lige stor glæde af udøvere i alle aldre — og hele familien kan være med. Jeg syntes, det var spændende, og jeg er overbevist om, at det nok skal slå an herhjemme og vinde tusinde af tilhængere, når der nu kommer flere baner. Da jeg i en times tid havde deltaget i spillet sammen med nogle svenske kolleger, blev jeg overrasket over, at spillet, udover at være morsomt og underholdende, stillede krav, hvis man ville være med i konkurrencer. Jeg var klar over, at der skulle træning og instruktion til for at få det rette udbytte af spillet, men det stimulerede hos mig kun interessen yderligere, så meget mere, som jeg, da jeg vågnede den næste dag, kunne mærke i hele min krop, at jeg havde dyrket Bowling, og det fortalte mig, at bowling-spillerne udover fornøjelsen samtidig fik rørt kroppens muskler og fik givet blodomløbet en ekstra gang kraft, hvad vi alle trænger til og har godt af.

GUNNAR HANSEN

ELEGANT, HENSIGTMÆSSIGT TILBEHØR

gør det endnu morsommere at spille bowling.



AMF, verdens førende virksomhed inden for sin branche, tilbyder et stort antal første klasses bowling-artikler, der alle er fremstillet med det ene mål for øje: at gøre det endnu mere fornøjeligt at bowle. Takket være det store udvalg til fornuftige priser kan hvert familiemedlem få netop de ting, der passer ham eller hende — uanset alder og smagsretning.

Sørg derfor for at anskaffe AMF bowling-artikler, når De køber kugle, sko og tasker. Og rådfør Dem altid med den, der virkelig forstår sig på sporten — lederen af Deres hal.



Trade Mark

Besøg bowlinghaller med dette mærke



AMF AUTOMATISK KEGLERREJSNING

Yderligere oplysninger hos:

AMF Skandinaviska AB

datterselskab af

American Machine & Foundry Company

Gränna

Telefon 0390 / 108 10

Telegramadr.: AMMAFOCO

Dette er en foræring fra AMF
Skandinaviska AB og

Til bedre bowling