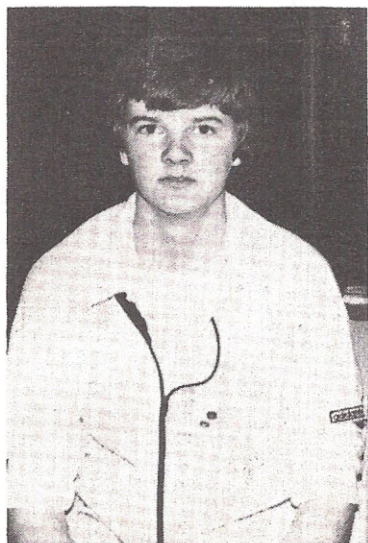


# ungdoms- bowleren



MEDLEMSBLAD FOR UNGDOMSBOWLERNE I DANSK BOWLING FORBUND  
NR. 9 - OKTOBER 1980 - 1. ÅRG.



## Stor indsats af ungdomsbowler

Lars Pedersen er kun 17 år. Vi kender alle hans store talent for vor sport, det har han flere gange vist, ikke mindst i Dublin, hvor han placerede sig i toppen af den europæiske elite. Lars arbejder meget målbevidst med sin sport, og hans næste store mål er Nordisk Ungdomsmesterskab i Oslo, hvor han uden tvivl også vil kunne gøre sig gældende.

Grunden til disse ord er at Lars endnu engang har gjort sig bemærket med en stor præstation. Trods sin unge alder, leverede Lars i World-Cuppen en fantastisk indsats, og bankede faktisk det meste af den danske seniortop. Det er en fornøjelse at se hvordan han vokser med opgaverne. At spille sig frem til den sidste finale er en virkelig stor præstation, hvor kun en godt spillende Johnny Christensen kunne forhindre ham i

at blive Danmarks repræsentant i World-Cup. Her er Lars' resultater der bragte ham i finalen, 1222 i den lokale semifinal, 1254 i zonefinalen, 1135 i landsfinalen, 599 i semifinalen og så 560 i finalen, som jo desværre for Lars, ikke var nok. Men imponerende er disse resultater af en 17-årig ungdomsspiller, som det bliver spændende at følge i fremtiden, og når faderen hedder Bent Pedersen, er der jo også meget vejledning og erfaring at sege af.

JBR

### A-træf, et nyt træf

Amagerkredsen arrangerer d. 1-11 et ungdomstræf lig den Dansk Bowling Forbund har lavet for at dygtiggøre ungdomsspillerne. På dette træf som man har valgt at kalde et A-træf, vil man give Amagers ungdomsspillere den samme grundige viden, som andre har fået gennem U-træf 1 og 2. Amager Bowling Alliance støtter træffet økonomisk, så spillerne kan tilmelde sig for en billig penge. Et dejligt initiativ fra Amagerkredsen. Det var måske en idé at tage op i andre kredse.

JBR

# Ungdomsbarometer

## Junior drenge

1 Lars Jørgensen, SBwK.....	1142/190
2 Niels E. Iversen, Stjernen 67	1111/185
3 Lars Jørgensen, SBwK.....	1091/182
4 Per Andersen, Twenty Five.	1075/178
5 Lars M. Jensen, Stenhuset...	1068/178
6 Niels E. Iversen, Stjernen 67	712/178
7 Jan Petersen, Hellerup .....	702/175
8 Henrik Andersen, OBwK....	1052/175

## Junior piger

1 Helle Kristensen, Stenhuset.	1224/204
2 Helle Kristensen, Stenhuset.	1090/181
3 Lise Lotte Laursen, Jum Jum 76 .....	726/181
4 Tina Møller, Sisu .....	726/181
5 Helle Kristensen, Stenhuset.	1085/180
6 Lise Lotte Nørgård, Trekanter.....	1057/176
7 Lene Klitte, Hot Spot.....	1054/175
8 Heidi Benneke, OBwK .....	1032/172
9 Lis Madsen, SAS.....	686/171

## Ynglinge drenge

1 Morten Larsen, ÅBK .....	1148/191
2 Leif Schmidt, Hellerup.....	1148/191
3 Tom Hedegård, Puds .....	1144/190
4 Henrik Berg, Stjernen 72.....	1113/185
5 Henrik Sørensen, Stenhuset.	1107/184
6 Svend Funkel, Stjernen 72...	1093/182

## Ynglinge piger

1 Britt Christensen, Hellerup .	1102/183
2 Ulla Guldbæk, Chock .....	1093/182
3 Kirsten Oredsen, Stenhuset .	1066/177
4 Henriette Husted, Hellerup .	1050/175
5 Jette Håning, Puds.....	1048/174

## Puslinge drenge

1 Erik Skriver, ÅBK.....	621/155
2 Erik Skriver, ÅBK.....	933/153
3. Lars Erhart, SBwK .....	614/153
4 Martin Højager, Sisu.....	520/130

Ideen med dette barometer var at alle unioner skulle samle sine bedste resultater og sammenligne dem på landsbasis, men som det er i øjeblikket er det faktisk kun KBU og JBU der tager dette barometer seriøst. At der sikkert er ungdomsspillere fra de andre unioner, som har høje resultater nok til at komme på barometeret, kan disse unioners repræsentanter ikke være bekendt over for spillerne. Man må være mere »oppe på mærkerne« og sende materialet til Ungdomsbowleren.

Puslinge pigerne er ikke med denne gang, da der kun er kommet få, og ikke nævneværdige resultater.

JBR

## Topresultat

I week-enden den 13.-14. september blev der i Aalborg lavet et resultat helt i top. Det var juniorpigen Helle Kristensen, Stenhuset, der over 6 serier lavede 1224/204. Det skete i Jyllands serie piger. I kampen mod Chock, som måtte se sig besejret 8-4 og med det fine keglefald på 4198. Det højeste som er lavet i år til dato, så det viser at Stenhuset måske formår at vippe Puds væk fra guldmedaljerne, som de har været suveræne om de sidste 3 år. Det vil også sige, at Helle er med i den nye pulje om de danske juniorpige rekorder som samles op til den 1/1 1981.

## Aalborg

Der afholdes i år idrætspraktik på skolerne nordenfjords i Aalborg, og her er bowling kommet på programmet. Det afvikles ugen før Anders And Daniaden, så man håber på tilgang til klubberne, da de sidste to år har vist en tilbagegang i flere af ungdomsafdelingerne, men vi håber de får held med de to arrangementer.

## UNGDOMSBOWLEREN laves af:

København: Jens B. Rasmussen, Bergthorasgade 40, 2300 København S. Tlf. 01 - 57 97 55 og Lone Holm, Åfløjen 2, 2700 Brønshøj. Tlf. 02 - 94 98 04. Jylland: Kurt Jensen, Vestergårdsvej 18, Sulsted, 9380 Vestbjerg. Tlf. 08 - 26 22 97. Sjælland: Nanna Bork, Vedskallevej 51, 4651 Vallø. Tlf. 03 - 67 46 98. Fyn: Carsten Petersen, Thune Nielsensvej 6, 5260 Næsby. Tlf. 09 - 18 03 06. Berge Holm, Åfløjen 2, 2700 Brønshøj. Tlf. 02 - 94 98 04 er ansvarshavende. Endvidere leverer BOWLERENS lokalredaktører jævnligt stof til UNGDOMSBOWLEREN.

NÆSTE NUMMER UDKOMMER CA. 20. NOVEMBER. STOF TIL REDAKTØRERNE SENEST DEN 5. NOVEMBER

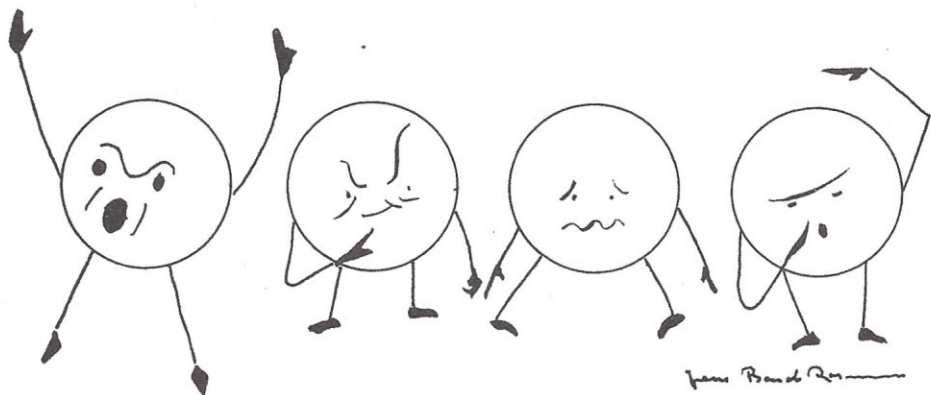
ISSN 0107-0312



*Her ser I de stærke piger fra Trekanten*

### **Jyllandsserien piger**

Kolding bowlinghal dannede nok rammen over en af de største overraskelser i pigernes fornemste række, det var i kampen mellem sidste års guldvinder Puds og det nye hold i rækken Trekanten, der spillede uafgjort 6-6 og det kan da siges at være fint af så unge piger i denne række, topscorer blev dog Jette Håning fra Puds med 1105, men det bliver spændende at se om der er nogle af de nye hold der kommer helt op i toppen den første sæson de deltager.



# Fysisk træning

Mange bowlere tror stadig, at man ikke behøver fysisk træning for at spille bowling; men dette er ikke rigtigt. Bowling er ikke så fysisk krævende som f.eks. håndbold eller badminton, men for at kunne koncentrere sig og udføre bowlingslaget ensartet gennem hele kampen, er det vigtigt, at man har en god kondition, og mange kræfter i fingre, arme og ben.

I bowling skal man ikke pludseligt løbe meget hurtigt, eller springe meget højt, nej – her er tale om en anden slags kondition, nemlig at være i stand til at udholde en langvarig ensartet bevægelse. Derfor må træningsprogrammerne laves til bowling helt specielt.

Vi bruger mest to forskellige »modeller«:

1. 4 minutters løb (3/4 fart)  
2 minutters hvile

Gentages i starten 3-5 gange.

Denne form kaldes intervaltræning og den bruges i mange forskellige sportsgrene. I intervaltræningen skal man overholde tiderne, men antallet af runder må man gerne forøge, efterhånden som man kommer i bedre form. Forsøg at løbe lige langt hver gang på de fire minutter.

2. 20-60 minutters jævnt løb (1/2 fart)

I starten kan man også udføre det som 3 x 20 min. løb.

Denne model kaldes mængdetræning. For begge modeller gælder det, at dersom man hellere vil cykle eller svømme, er dette lige så effektivt, man skal bare overholde de tider, som står i programmerne. Som alle kan se, så kan man selv tilrette-lægge sin fysiske træning, og man kan selv bestemme, om man vil træne 1-2 eller 3 gange om ugen. Spiller man i forvejen håndbold, fodbold eller badminton et par gange om ugen, så kan man jo nøjes med at supplere sin træning med disse programmer.

## Styrketræning

En lidt overset del af den fysiske træning er styrketræningen.

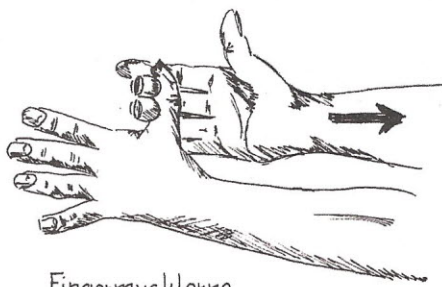
Dette er en skam, for mange bowlere kunne virkeligt forbedre deres spil ved at lave daglig styrketræning. Ungdoms-bowleren vil i disse artikler give dig nogle øvelser, som kan forbedre din styrke i de muskler, som du bruger, når du spiller bowling.



Det Vigtige og korekte tilløb.



Benmusklerne.



Fingermusklerne.

### Isometrisk træning

Stil dig med ryggen mod en mur, og glid ned i en ca. 70 graders knæbøjning, som billedet viser. Flyt dine fødder ud fra væggen, så underbenene er lodrette. Hold denne stilling i ca. 1 min. Gentag øvelsen 5-6 gange efter hinanden hver dag. Denne øvelse giver mange kræfter i benene, således at du nemt kan holde balancen i slutstillingen i dit bowlingslag.

Tag med spillehåndens lang- og ringfinger fat om den anden hånds tommelfot og træk sejt og kraftigt hver sin vej i 20 sek. Slap så af i fingrene (ryst hånden let) og gentag øvelsen 6-10 gange efter hinanden. På denne måde vil du hurtigt øge kræfterne i de to fingre, der skal give dit bowlingslag effekt på keglene. Næste gang kommer der flere øvelser. God fornøjelse så længe.

Med bowlinghilsen  
Leo Klitte



### **KBU's bruttohold ungdom**

Følgende spillere er udtaget til bruttoholdet:

#### **Ynglinge**

Leif Schmidt, Hellerup  
Troels Petersen, Sisu  
Lars Pedersen, Sisu  
Ole Reitz, Spar 2  
Henrik Berg, Stjernen 72  
Svend Funke, Stjernen 72  
Thomas Lundberg, SAS  
Peter Jørgensen, Center

#### **Junior**

Flemming Kristensen, KBK 1940  
Peer Jensen, Sisu  
Lars de Friis, Sisu  
Kim Bønding, Sisu  
Carsten Staudt, Hellerup  
John Olsen, B 64  
Erik Madsen, KBK 1940  
Uno Blak, KBK 1940

#### **Ynglinge/junior piger**

Heidi Kondrup, Hellerup  
Britt Christensen, Hellerup  
Henriette Husted, Hellerup  
Nanna Holm, Sisu  
Tina Møller, Sisu  
Anne G. Andersen, SAS  
Lis Madsen, SAS  
Helle Christensen, GBK

#### **Puslinge**

Bo Jarlstrøm, Sisu  
Martin Højager, Sisu  
Jimmy Eis, Hook  
Jesper Jørgensen, Hook  
Tina Andersen, Center  
Jeanette Oder, CKC

Der er ligesom sidste år arrangeret fælles-træning for alle bruttohold, og tiderne på fællestæningen er følgende:

YNGLINGE: Fredag den 17/10 kl. 19.00 og fredag den 31/10 kl. 19.00.

JUNIOR og PIGEhold: Fredag den 17/10 kl. 19.00 og fredag den 31/10 kl. 17.00.

PUSLINGE: Fredag den 17/10 kl. 17.00 og fredag den 31/10 kl. 17.00.

Det vil i år koste 20 kr. for YNG., JUN. samt PIGEhold og for PUSLINGE vil det koste 15 kr., og det er for begge træ-

ningsdage.

Træningen vil foregå på BRYGGEN BOWLING CENTER og det er for ALLE bruttohold.

Med sportslig hilsen  
*Erik Madsen*

---

## **RESULTATER og STILLINGER**

---

### **KBU**

Resultater 5 mandshold:

#### **Ynglinge**

Stjernen 72-Hellerup 1 .....	2644-2554
B 64-Hellerup 2 .....	0-1825
Spar 2-Center .....	2378-2217
SAS-Sisu 2 .....	2249-1962
Sisu-Køge .....	2535-2271

#### **Junior**

Sisu-Ravnsborg .....	2401-1786
Hellerup-Spar 2 .....	2199-1699
Center-B 64 .....	1975-1595
Hook-B 64 .....	1874- 0
GBK-Hook 2 .....	1756-1695

#### **Puslinge**

Quark-Hook .....	1017-1044
------------------	-----------

Lidt overraskende var det vel at holdet fra Stjernen 72 var i stand til at slå det ellers så stærke ynglingehold fra Hellerup, det blev dog gjort overbevisende, og i en velspillet kamp. Det bliver spændende at følge holdet i de næste kampe.

*JBR*

#### **Ynglinge I**

Som sidste år tegner det til at Hellerup igen i år skal være med i top-kampene i denne række, og de fører da også med 22 points for 2 kampe. På andenpladsen ligger Stjernen 72, som i år har et godt hold som kan blande sig, men det skal blive spændende at følge denne række, som tyder på at blive meget jævnbyrdig.

#### **Ynglinge 2**

Også i denne række er Hellerup på top-pen, med max point efter to kampe. De stiller i år op med 3. ynglingehold, så de

har virkelig et stort spillermateriale at arbejde med. På andenpladsen ligger GBK som i år får et godt hold med Michael Wittendorf, de slog i sidste kamp et pænt resultat på 3928.

### Puslinge

Center har taget føringen, og de har fået et godt tag på deres puslinge, men jævnyrdigheden i denne række er stor, så vore små puslinge skal igennem mange hårde kampe før man kan se hvem der skiller sig ud.

*JBR*

### Junior I

Nr. 1 efter de første to omgange er Sisu, som i deres anden kamp slog SAS 8-0. SAS har ikke fået point endnu, da de i deres to kampe ikke har kunnet stille fuldt hold. Nr. 2 er Hellerup, som i deres sidste kamp også fik 8 points. Det var over CKC, som i deres første kamp ikke var fuldtallig, og har således ingen point. Spar 2 ligger på 3. pladsen skarpt forfulgt af Center, som kun er 2 point efter, men har 245 kegler mere. B 64 ligger på 5. pladsen efter at have spillet uafgjort med Center. Stjernen 72 ligger på 6. pladsen med 2 point.

### Junior piger

I denne række er der tilmeldt 5 hold. Her fører Sisu sikkert foran SAS og Center, som begge har 8 point, Quark og Hook ligger sidst, begge hold uden point. Quark har ikke kunnet stille fuldt hold i deres to kampe.

*LH*

### SBU

#### Ynglinge

1 BK 75 1 .....	8310	20 p.
2 BK 75 2 .....	7259	14 p.
3 Lyngby .....	6474	10 p.
4 LR 64.....	6358	4 p.

#### Junior

1 BK 75 2 .....	(3 k)	6054	14 p.
2 BK 75 1 .....		4289	10 p.
3 LR 64.....		4019	10 p.
4 Ravensborg P .....		3350	8 p.
5 Ravensborg.....	(1 k)	2118	8 p.
6 BK Køge .....		3919	6 p.
7 Lyngby .....		2775	0 p.

## Fyn

### A-rækken

1 OBwK .....	26 p.
2 Smut .....	22 p.
3 Top 10 2 .....	22 p.
4 Brasilia .....	8 p.
5 City.....	4 p.
6 BWKF 78.....	2 p.
7 Top 10 1 .....	0 p.

### B-rækken

1 Smut .....	18 p.
2 City.....	14 p.
3 Top 10.....	14 p.
4 Brasilia 1 .....	12 p.
5 OBwK .....	10 p.
6 BWKF 78.....	10 p.
7 Brasilia 2.....	6 p.

### Løvfaldsstævnet

Der var kun 38 deltagere i ungdomsrækkerne, men det forhindrede ikke at der blev slået nogle gode resultater.

### Ynglinge

Troels Petersen, Sisu.....	1217
Søren Sørensen, Køge.....	1139
Thomas Lundberg, SAS.....	1088

### Ynglinge par

Søren Sørensen/Asger Andersen, BK 75.....	2136
--	------

### Junior

Heidi Kruse, CKC.....	716
Jan Petersen, Hellerup.....	687
Sussie Persson, SAS .....	686

### Junior par

Tina Klausen/Berit Andersen, Hellerup .....	1334
--	------

### Puslinge

Bo Jarlstrøm, Sisu .....	604
Martin Højager, Sisu.....	599
Helle Schmidt, Hellerup .....	577

### Puslinge par

Bo Jarlstrøm/Martin Højager, Sisu.....	1181
---	------

*JBR*

## Apollons Efterårsstævne

### Ynglinge

1 Lars Jørgensen, SBwK.....	1177	196
2 Lars Grølsted, Puds.....	1124	187
3 Stefan Nielsen, SBwK.....	1089	181

### Junior

1 Lene Klitte, Hot Spot.....	730	182
2 Kim Iversen, SBwK.....	707	176
3 Bo Hansson, Arena.....	692	173

### Puslinge

1 Lars Erhardt, SBwK.....	620	155
2 Erik Skriver, ÅBK.....	615	153
3 Niels Møller, Apollon.....	591	147

### Ynglinge par

1 Lars Jørgensen/Stefan Nielsen, SBwK.....	2266	188
2 Lars Grølsted/Tom Hedegaard, Puds.....	2106	175

### Junior-puslinge par

1 Helle Andersen/Marianne Hjort, Puds.....	1358	169
2 Bo Hansson/Jan Hansson, Arena.....	1355	169

### Højeste serie

Ynglinge: Thomas Højbjerg, SBwK.....	222
Junior: Kim Iversen, SBwK.....	211
Puslinge: Niels Møller, Apollon.....	186

## Sirius stævne 1980

### Ynglinge piger

1 Anita D. Nielsen, City.....	868
-------------------------------	-----

### Ynglinge drenge

1 Jacob Hansen, BWKF 78.....	1034
2 Thomas Buch, Smut.....	974
3 Torben L. Jensen, City.....	945

### Junior piger

1 Heidi Benneke, OBWK.....	1053
2 Pernille Andersen, OBWK.....	830

### Junior drenge

1 Henrik Bondo, Smut.....	1071
2 Frank Andersen, Smut.....	974
3 Thomas Gunnarsson, OBWK.....	937