

VELKOMMEN

BOWLING
- SPORTEN DER
TA'R KEGLER



Fat så kuglen ved først at stikke tommelfingeren, og derefter de to øvrige fingre i de respektive huller. Støt kuglen med venstre hånd, og hæv den foran dig. - Så er du klar til at begynde 4-skridts tilløbet...

4-skridts tilløbet er anerkendt og brugt af eksperter over hele verden.

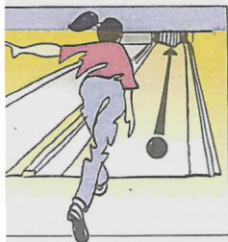
Tegningen markerer systemet i tilløbet.

Alle oplysninger er baseret på spillere, som holder kuglen i højre hånd.

For venstrehåndsspillere "byttes" blot om, således at når der står højre fod, skal venstrehåndsspillere bruge venstre fod, o.s.v.

- 1. skridt** Koncentration. Første skridt med højre fod. Skridtet skal nærmest være slæbende. Bemærk at fødderne ikke på noget tidspunkt må løftes højt over gulvet
- 2. skridt** Venstre fod føres frem og hele kropsvægten lægges over på den.
- 3. skridt** Højre fod er nu igen forrest og bærer hele kroppens vægt. Mod slutningen af skridtet begynder du at bøje kroppen forover.
- 4. skridt** Nu føres venstre fod frem i glidende bevægelse samtidig med, at kuglen afleveres.

Se på illustrationen, hvordan armen, efter kuglen er sluppet, fortsætter i en glidende, fremad/opadgående bevægelse.



Kuglens gang

Der er som hovedregel 3 måder, kuglen bevæger sig på, når den er kastet.

Det lige slag

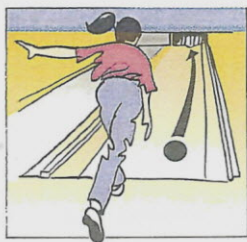
Mange bowlere foretrækker dette kast, fordi kuglen er lettest at få under kontrol.

Kuglen holdes således, at tommelfingeren vender lige fremad (mod kl. 12).

Når kuglen kastes, slipper du først med tommelfingeren, og derpå med de øvrige fingre.

Hook-slaget

De fleste eksperter anvender dette slag. Kuglens skruning fremkommer, når den slippes rigtigt. I stedet for at



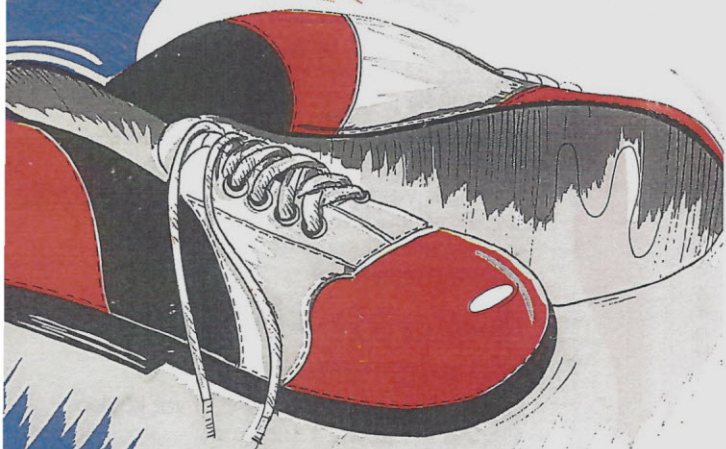
Bowlingsporten er populær

Bowlingsporten har gennem de seneste årtier - under en nærmest eksplosiv vækst - opnået en popularitet som næppe nogen anden idrætsgren kan fremvise magen til.

Det er der naturligvis mange gode årsager til.

Først og fremmest at bowlingsporten er lige spændende, enten den dyrkes på eliteplan, på motionsplan eller på hyggeplan, alene, i gode venners selskab eller sammen med hele familien.

Børn, forældre og bedsteforældre kan dyste på lige fod med hinanden.



Forpligtende sammenslutning

Den hal, du nu befinder dig i, er optaget i "Sammenslutningen af Danske Bowlinghaller", og det er et medlemskab, der forpligter:

Blandt andet ved at tilbyde sportens udøvere de bedst tænkelige baneforhold og udenomsfaciliteter.

Læs hallens husregler inden du starter

Få bowlingskoene på. Vælg den rigtige kugle. Der er kugler i mange vægte. Hver vægt har sin specielle farve.

Som hovedregel benyttes kuglerne således:



BØRN:	6- 8 LBS
UNGDOM:	10-12 LBS
DAMER:	10-13 LBS
HERRER:	14-16 LBS

Udover vægten er det vigtigt, at du finder en kugle, der passer præcis til din hånd!

Begynd med at prøve tommelfingerhullet.

Det skal være så tilpas stort, at du har godt tag på kuglen, men alligevel nemt kan trække fingeren ud.

For at finde det rigtige greb på kuglen, skal første led på henholdsvis lang- og ringfinger være knap 1 cm over de respektive hullers kant, således, at du kan holde kuglen i et løst greb uden at stramme musklerne.

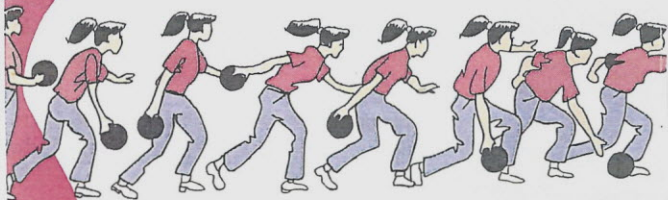
4-skridts-tilløbet

Din udgangsposition

Finder du ved fra tilløbslinien, (hvor kuglen slippes) at udmåle 4 1/2 skridt.

- Dette er din udgangsposition.

Placér dig med fødderne samlet, således at venstre fod befinder sig lige ud for den midterste kegle.



I øverste hjørne i den enkelte rude markeres med tal eller tegn værdien af slaget.

Følgende tegn anvendes for markering, og det pointtal, som opnås fra rude til rude, giver seriens slutpoint:

Pointberegning

Ved **STRIKE** opnås 10 point plus det antal kegler, som falder på de følgende 2 slag.

SPARE giver 10 point plus det antal kegler, som falder på første slag i næste runde.

En **MISS** og en **SPLIT** betyder, at du blot fører tallet fra første slag ned i sammentællingsruden.

X = **STRIKE**:

Alle 10 kegler falder i første forsøg.

∧ = **SPARE**:

Alle 10 kegler falder efter 2. slag.

- = **MISS**:

En eller flere kegler står tilbage efter 2. slag.

□ = **SPLIT**:

To eller flere kegler står tilbage med så stor afstand, at en kugle kan trille igennem.

F = **FODFEJL**:

Spilleren har overtrådt den sorte streg, som markerer banens begyndelse. Det pågældende slag tæller ikke, og maskinen sætter 10 nye kegler.

NAVN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SERIE
	8	- 9	- 6 ∧	8	1 9 ∧	9 ∧	X	7 2 X	7 2		139
	8	17	35	44	63	83	102	111	130	139	
	9 ∧	X	6	3 9 ∧	X	X	9	- 9 - 6	9 ∧	9	
	X	7 2 X	X	7 1 X	X	X	X	8 ∧	X 9 ∧		

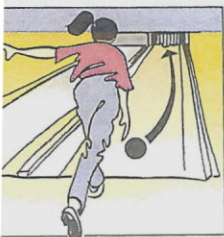
Prøv selv at udfylde de to nederste serier, som ikke er udregnet her.

Måske har du fået lyst til at vide lidt mere om bowlingsporten. Om klubforhold, træningstider, priser m.m.

Du er altid velkommen til at kontakte personalet i bowlinghallerne.

Når du er færdig, læg kuglerne på plads og aflever skoene.

holde tommelfingeren lige frem mod keglerne, som er tilfældet ved det lige slag, er håndleddet drejet så meget til venstre, at det V, der dannes af tommel- og langfinger, peger mod keglerne. Tommelfingeren slipper først og et ekstra "løft" med de to øvrige fingre fremkalder skruringen.



Kurve-slaget

I kurveslaget bevæger kuglen sig langsommere i en større bue. Slaget er vanskeligt at kontrollere, og derfor mere ustabil. I det øjeblik kuglen slippes, får håndleddet et ekstra drej mod venstre. Også ved udførelsen af dette slag slipper du først med tommelfingeren.

Automatisk pointberegning

Følg hallens retningslinier for indtastning af navne og forberedelse til spillet, eller spørg hallens personale om hjælp.

	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HDP
		72	9-9/	9-	8/	8/	X					
P		9	18	37	46	64	84					84
>	X	4/	63	8/	X	9/						
K	29	36	45	63	35							85
		72	62	9/	8/	X	X					
L		9	17	35	55							55
JØRGEN											274	274

Den fuldautomatiske

Hvor fuldautomatisk regnskabsføring er installeret, behøver I blot at kode spillernavnene ind på tastaturet, så ordner det elektronisk styrede scoreboard resten. Den viser jeres antal væltede kegler efter hvert slag, og I har hele tiden den totale score på skærmen.

Pointberegning

For at få det fulde udbytte og den største glæde af bowlingspillet, er det nødvendigt at lære sig regnskabet.

Pointberegning kan måske ved første øjekast se lidt vanskeligt ud, men når du først har prøvet det nogle gange, vil du opdage, at hele måden man regner en bowlingserie ud på, er meget logisk og spændende.

Hver serie består af 10 ruder, hver med mulighed for 2 slag.

I den sidste rude er der dog chance for et tredie slag, et såkaldt bonuslag.