

# BOWLING



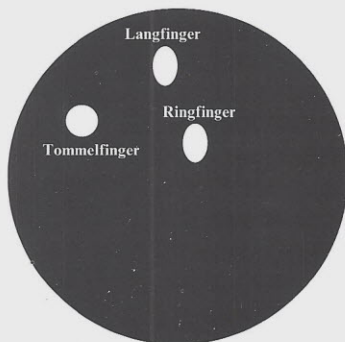
**BOWLING**  
*90'ernes IDRÆT*



# Vælg den rigtige kugle

- een, der passer til netop din hånd! Begynd med at prøve tommelfingerhullet. Det skal være så tilpas stort, at du har godt tag i kuglen, men alligevel nemt kan trække fingeren ud. For at finde det rigtige greb, skal første led på henholdsvis lang- og ringfinger være knapt 1 cm. over de respektive hullers kant, således at du kan holde kuglen i et løst greb uden at stramme musklerne.

Når du har fundet en kugle, der passer dig, er du klar til at indtage din udgangsposition.



## Din udgangsposition

finder du ved at udmåle 4° skridt fra tilløbslinien, der hvor kuglen slippes.

Dette er din udgangsposition. Placer dig med begge fødder samlet, således at venstre fod befinder sig lige ud for den midterste kegle. 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 påbegynde 4-skridts tilløbet....

et tilløb der er anerkendt - og brugt - over hele verden.

# Kuglens gang

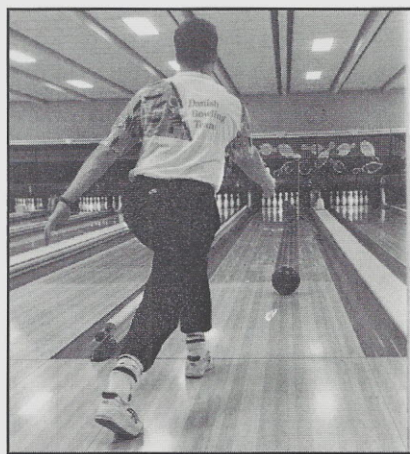
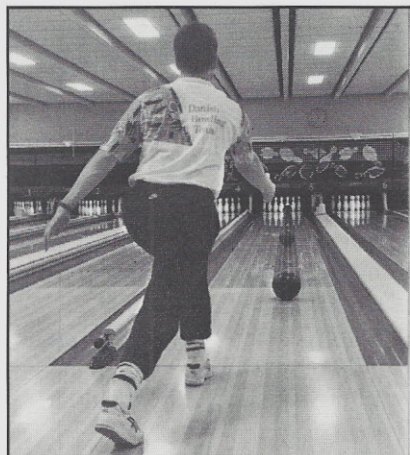
Der er som hovedregel 3 måder, at kuglen bevæger sig på, når den løber op ad banen.

## 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).

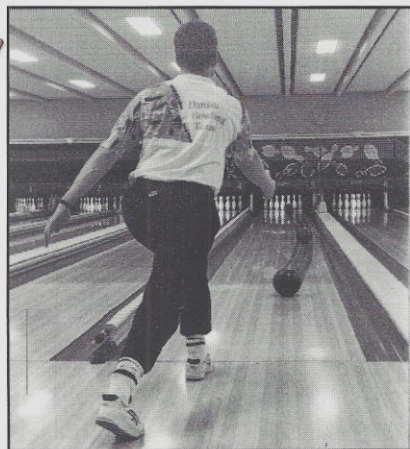
Når kuglen kastes, slipper du først med tommelfingeren og derpå med de øvrige fingre.



## “HOOK” SLAGET

De fleste eksperter anvender “hook” - slaget. Kuglens skrunding fremkommer, når den slippes rigtigt. I stedet for at holde tommelfingeren lige frem mod keglerne, som tilfældet er ved det lige slag, er håndledet 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 runingen.



## KURVE-SLAGET

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

# Pointberegning

De fleste bowlingcentre i Danmark er efterhånden udstyret med elektronisk pointberegning. Men for at få det fulde udbytte og den største glæde af bowlingspillet, er det nødvendigt at vide noget om regnskabet.

Pointberegningen kan måske ved første øjekast se lidt vanskeligt ud, men når først det er prøvet nogle gange, er fremgangsmåden med at regne med Strikes og Spares ret overskuelig.

## ELEKTRONISK SCORE



Ved strike (X) 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. Den split, som man har taget (Ø) giver samme point som en spare. Miss (—) og split (O) giver 1 point for hver væltet kegle.

Eksempel:

NAVN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL	
	8 1	8 ✓	6 2	X X	7 ✓	X X	X X	5 2	8 ✓	X 9	—	161
	9	25	33	53	73	98	115	122	142	161		

## MANUEL SCORE

I hver af de 10 ruder i en serie, har spilleren 2 slag, undtaget dog ved Strike i 1. slag. I de øverste 2 rubrikker i hver runde, markeres værdien af det enkelte slag. Sammentællingen foregår i rubrikken nederst. Følgende tegn anvendes for markering, af det enkelte slag.

- X = STRIKE, alle 10 kegler falder i første slag.
- ✓ = SPARE, alle kegler er faldet efter 2. slaget.
- = MISS, en eller flere kegler står tilbage efter 2. slaget.
- O = SPLIT, stor afstand mellem kegler.
- Ø = SPLIT, der er taget.

**Etableringen af nye bowlingcentre er inde i en rivende udvikling. For at holde aktualiteten findes navne og adresser på de mange centre som "indstik" i denne brochure.**

# Er du ny bowler?

... eller har du tidligere haft lejlighed til at stifte bekendtskab bowlingsporten?

I denne brochure finder du nogle nyttige oplysninger om organisationen "Dansk

Bowling Forbund", samt nogle praktiske oplysninger omkring bowlingspillet inden du for alvor går igang med 90'ernes idræt.

## Find den rigtige bowlingkugle - Brug altid specielle bowlingsko Den rigtige udgangsposition og det rigtige tilløb Noget om kugler, sko, baner og kegler Noget om pointberegning

***DANSK BOWLING FORBUND** er stiftet i 1967 og medlem af den verdensomspændende organisation World Tenpin Bowling Association, som afholder Verdensmesterskaber, Europamesterskaber, World Team Cup, Europa Cup samt en række internationale mesterskaber for ungdommen.*

***DANSK BOWLING FORBUND** er medlem af Nordisk Bowling Forbund, som udover afholdelse af Nordisk Mesterskab også formidler nordisk samarbejde blandt trænere, instruktører og ledere.*

***DANSK BOWLING FORBUND** blev i 1970 optaget under Danmarks Idræts-Forbund som selvstændigt og eneste specialforbund inden for bowling-sporten..*

***DANSK BOWLING FORBUND** afvikler en Danmarksturnering, der omfatter en 1. division samt to 2. divisioner henholdsvis øst og vest. En Landspokalturnering samt en række landsdækkende turneringer for ungdommen.*

***DANSK BOWLING FORBUND** er organisatorisk opdelt i 3 unioner, som igen kan være opdelt i regioner, kredse og klubber.*

***KØBENHAVNS BOWLING UNION** er sammenlagt med Sjællands Bowling Union og omfatter hele Sjælland samt Lolland og Falster.*

***JYDSK BOWLING UNION** omfatter hele Jylland.*

***FYNS BOWLING UNION** omfatter Fyn og omliggende øer.*

***UNIONER, REGIONER og KREDSE** afholder både fælles- og egne lokale turneringer.*

***KLUBBERNE** er tilknyttet det enkelte bowlingcenter med faste træningsdage.*

Langt over 100.000 spiller bowling jævnligt, og heraf er omkring de 10.000 medlemmer i klubber under Dansk Bowling Forbund.

Du behøver ikke være medlem af en klub for at spille i en af landets mange bowlingcentre, men hvis bowling skal være din idræt, skal du være medlem i en klub.

Sæsonen igennem afvikler Dansk Bowling Forbund i samarbejde med de tre unioner mange mesterskaber og turneringer for såvel ungdom, seniorer som Old Boys/Girls.

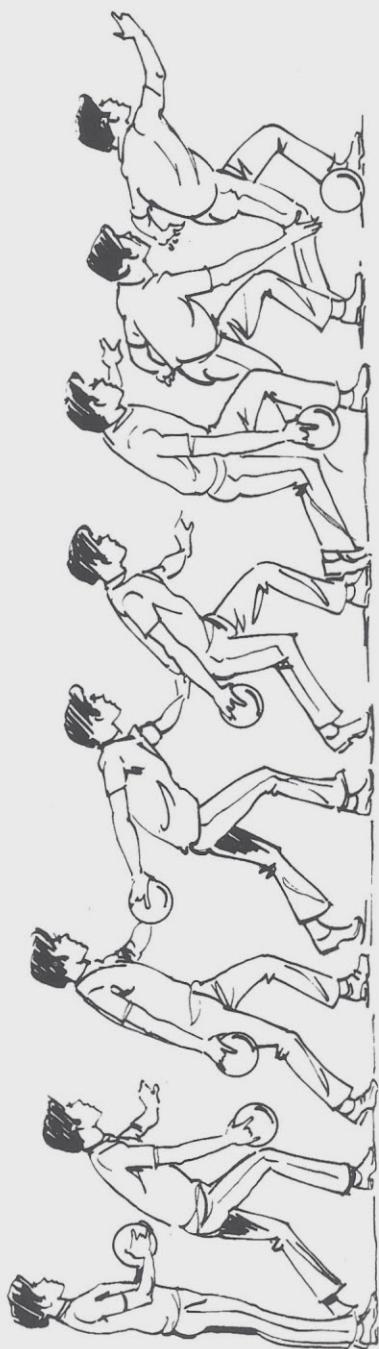
**Bowlingsporten er  
DANMARKS FAMILIESPORT NR. 1**

Henvend dig trygt til den nærmeste bowlinghal og kontakt en af de mange bowlingklubber - de står klar til at give dig nærmere oplysninger om medlemskab, aktiviteter og m.m.

Bowling er idrætten uden aldersgrænser, hvor ung og gammel, mand og kvinde, kan konkurrere på lige fod.

Ungdommen er opdelt i 4 aldersgrupper:

PUSLINGE	-	0 - 12 år
JUNIORER	-	12 - 15 år
YNGLINGE	-	15 - 18 år
UNGSSENIORER	-	18 - 23 år



Udgangsstilling

1. skridt

2. skridt

3. skridt

4. skridt  
1. fase

4. skridt  
glide

4. skridt  
kuglen slippes

Følgop

# 4-skridts tilløbet

Her forklarer vi ganske kort lidt om de 4 skridt. Tegningen til venstre 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 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.

Armen fortsætter, efter at kuglen er sluppet, i en glidende, fremad/ opadgående bevægelse.

# Hvilket udstyr kræves der?

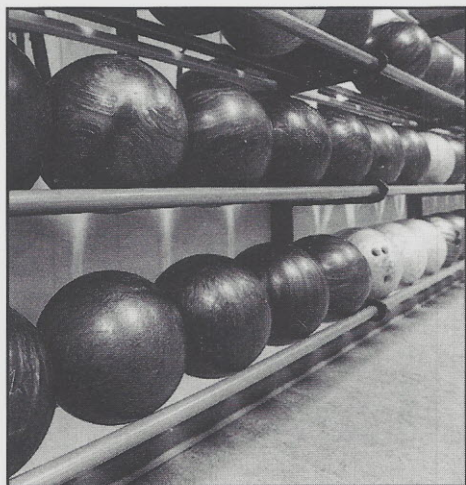
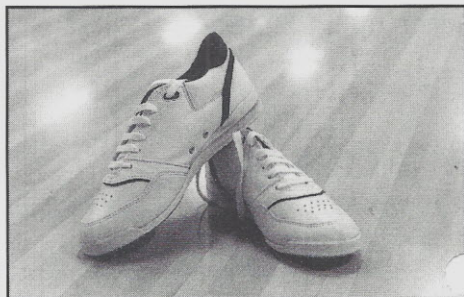
For at komme i gang med bowling, skal du udstyres med et par specialsko og en kugle.

## BOWLINGSKO

**Brug kun anerkendte bowlingsko.**

Skoene kan lejes i et hvert bowlingcenter mod et mindre gebyr, medens kuglerne står gratis til rådighed for spillerne.

Bowlingskoene er udstyret med glidesåler, der ikke afsætter mærker på tilløbsbanen, og samtidig giver en bedre afslutning på tilløbet.



## BOWLINGKUGLER

Der er kugler i mange vægtklasser. For at få mest muligt ud af spillet, er det vigtigt at finde den kugle, der passer bedst muligt. Det gælder både vægt og hulstørrelse. Kuglerne, der ligger fremme til fri afbenyttelse, er udstyret med et nummer mellem 8 og 16, hvilket henviser til vægten. I nogle tilfælde har kuglerne en farve, der ligeledes henviser til vægten.

Som hovedregel benyttes kuglerne (max.) således:

UNGDOM	12lbs =	5,44 kg.
DAMER	13lbs =	5,89 kg.
HERRER	16lbs =	7,25 kg.

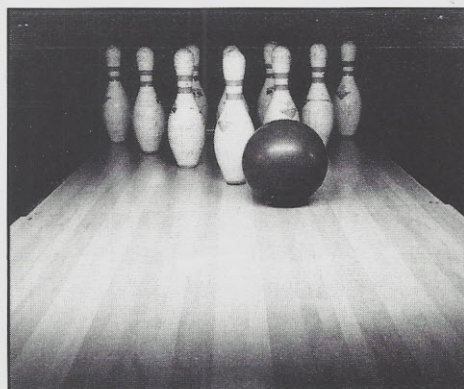
## KEGLERNE

Der er 10 kegler, hver med en vægt på 1,5 kg. og en højde på 38 cm., placeret i en pyramide med etterkeglen forrest og toerkeglen til venstre.

## BANERNE

Banerne er fremstillet af enten træ eller laminat.

Der er 18,30 m. fra overtrædelseslinien og ned til forreste kegle, og bredden mellem "grøfterne" er 1,05 m. Tilløbet er 4,5 m.



# AMF

# Brunswick®

Få mere at vide  
i det lokale bowlingcenter  
eller hos:



**Dansk Bowling Forbund**

Idrættens Hus

2605 Brøndby

Telefon 42 45 55 55 lok. 333