

RAMPEBOWLING

TRÆNERUDDANNELSE



INDHOLD

1 FORORD	3
2 AT VÆRE TRÆNER	4-6
3 BOWLINGENS HISTORIE	7-10
4 RAMPEBOWLINGENS HISTORIE	11
5 DE VIGTIGSTE DELE AF DHIF'S REGLER	12
6 KUGLEN	13
7 SKO	14
8 KEGLER	15-16
9 BOWLING INFO	17
10 SÅDAN TÆLLER DU POINT I TI-KEGLE BOWLING	18
11 KUGLERNES OPBYGNING	19-21
12 VÆGT PÅ KUGLER	22
13 STRATEGI - STRIKE OG SPARE	23-25
14 MÅDER AT KASTE KUGLEN	26
15 MÅDER AT SLIPPE KUGLEN	27-28
16 BEVÆGELSESTENDENSER	29-31
17 PLACERING AF MASSEMIDTPUNKT (CG)	32
18 JUSTERINGER	33
19 KRUMME LØBEBANER	34
20 TILPASNING AF RAMPE	35
• AT VÆRE TRÆNER/PRÆSENTATION OG FORMIDLING	36
• PRÆSENTATIONSTEKNIK	37
• HJÆLPEMIDLER (AV MIDLER)	38
• FORBEREDELSE	39-40
• KOMMUNIKATION	41-43
• FORMIDLING/INDLÆRING	44
• PERCEPTION/OPFATTELSESEVNE	45
• SPILLERANALYSE	46
29 DIVERSE ØVELSER OG SPIL	47-66

1 FORORD

FORLØB

Denne trænermanual er et resultat af et forløb hvor flere personer inden for almenidrætten og parasporten har samarbejdet om at beskrive hvordan man bedst kan spille bowling på en rampe.

Formålet med trænermanualen er at gøre det nemmere for nye frivillige trænere og spillere at komme i gang med bowling på rampe, samt at give inspiration til de mere erfarne trænere og spillere indenfor rampebowling.

Håbet er, at trænermanualen kan bruges til den daglige planlægning af konkrete øvelser, til pædagogiske overvejelser under træningen, samt til den overordnede planlægning af træningssæsonen.

Trænermanualen giver ikke svar på alle spørgsmål, men den kan bruges som inspiration til de udfordringer en bowlingtræner kan blive udsat for.

TAK TIL ALLE INVOLVEREDE

Det havde ikke været muligt at lave denne trænermanual så fyldestgørende som den nu er blevet uden den store hjælp fra de frivillige involveret i udarbejdningen af denne manual.

Derfor sendes der en stor tak til alle de involverede personer.

Der skal også siges stor tak til Jesper Mikkelsen og Michael Bai fra Danmarks Bowling Forbund, Jan Krogh Sørensen fra Idrætsforeningen for Handicap-

pede i Aalborg og Carsten Mortensen fra Hockey Suserne for indsamling af information, skrivning af teksterne samt afprøvning af de forskellige teorier, som er beskrevet i trænermanualen samt Sigurd Frederiksen for korrekturlæsning. Tak skal også siges til MedieGrafik for det grafiske arbejde.

Desuden skal der også lyde en stor tak til Vanførefonden, Jascha Fonden, Dansk Handicap Idræts-Forbund samt Idrætsudvalget for bowling under DHIF for økonomisk støtte til projektet. Uden deres støtte ville projektet ikke være muligt at gennemføre. Billeder er taget af Erhard Frederiksen og nogle illustrationer er hentet fra internettet.

God læselyst
Erhard Frederiksen
Aabenraa Handicap Idrætsforening

OPBYGNING AF TRÆNERMANUALEN

Denne manual er opdelt i tre overordnede afsnit. Første del af trænermanualen beskriver historien samt grundlæggende udstyr og teorier inden for bowling.

Anden del af trænermanualen beskriver hvordan træneren kan optimere sin fralæring. Her kan der hentes inspiration til udviklingen af de pædagogiske evner, som trænerjobbet kræver.

Den tredje og sidste del af trænermanualen indeholder forskellige lege og øvelser, som kan bruges ved den daglige træning.

2 AT VÆRE TRÆNER

Du har påtaget dig en ansvarsfuld opgave, som naturligvis er både stimulerende og udviklende for hele din personlighed uanset om du føler at du lykkes med opgaven eller ej.

At være træner, lærer eller leder overhovedet går jo først og fremmest ud på at etablere en positiv kontakt til eleverne, individuelt og i gruppe. Lykkes man med dette er vejen åben til at formidle kundskaber, som senere fører til udvikling.

En træner skal som sagt, arbejde i positiv ånd for individets og gruppens bedste. Spillere, som kender denne omtanke, overlader sig selv til træneren, som gør det som han anser for at være bedst for spilleren.

Derfor er det uhyre vigtigt at du ved enhver kontakt med nye elever sørger for at de får tillid til dig. Det er dig som har ansvaret for at start og slutresultatet bliver positivt. Begynd eksempelvis ikke med at diskutere løn og diæter. Bliv først klar over om I overhovedet kan samarbejde.

Endnu et vigtigt råd vil vi give dig her: "VÆR ALTID DIG SELV".

Gennem uddannelse og erfaring er det en selvfølge at man udvikles, men tro ikke, at du i bund og grund bliver forandret. Derfor skal du optræde på en naturlig måde, så spilleren føler tryk under din ledelse.

Nogle nøgleord, som du kan fundere lidt over, er:

- KUNDSKAB
- ENTUSIASME
- RO OG TÅLMODIGHED.

Alt dette behøver du i rimelige portioner for at lykkes i dit arbejde.

Planlægning - Hvad skal du gøre: "FØR-UNDER-EFTER".

Man kunne også bruge ord som orden og omhu sammen med de ovennævnte nøgleord. Hvis vi først ser på en almindelig planlægning, som man bruger i en hvilken som helst opgave, så gælder denne metode også.

- ANALYSE
- MÅLRETTET
- STRATEGI
- GENNEMFØRSEL
- KONTROLLER
- OPFØLGNING

Måske virker det som tørre begreber i en teoretisk måde at inddele en i allerhøjeste grad praktisk og levende proces. Derfor skal vi behandle hvert begreb for sig, således at modellen her kan blive et redskab i dit arbejde.



ANALYSE

Det er her selve grunden lægges. Du skal tage rede på forudsætningerne for arbejdet. Naturligvis er det nødvendigt at træffe gruppen eller den enkelte spiller for at få et klart billede af disse. Omstændigheder, der bør tages hensyn til, er bl.a. :
"NUVÆRENDE NIVEAU, TID OG AMBITIONER".

MÅLRETTET

Først når du er færdig med analysen, kan du sætte et mål. Tænk på at du kommer med forslaget, men husk at spilleren altid vil være den, som til sidst sætter målet. Din opgave er naturligvis at sørge for at målet bliver opnåeligt og realistisk. Arbejd altid med mange delmål, som vil føre spilleren frem mod et ønsket hovedmål.

STRATEGI

Dette militærisk-klingende udtryk, betyder at man sammen med spilleren bestemmer sig for hvilken måde, man vil gøre det på, og det kræver en hel del praktisk planlægning. Det er nu, man bestemmer sig for: "OPDELING, METODER, MATERIALER OSV."

GENNEMFØRELSE

Her bliver hele arbejdet naturligvis lagt frem for spille-

ren/gruppen. Herunder også de rent praktiske forbedringer, så træningen/instruktionen kan fungere på bedste vis.

Fremlæg følgende punkter:

- **PRÆSENTÉR DIG SELV**
(Hvis det ikke er blevet gjort tidligere)
- **FORTÆL KORT OG MEDRIVENDE OM HVAD DER SKAL GØRES**, således at interessen vækkes. Motivér og forklar.
- **VIS!** Skift mellem teori og praksis, for at underbygge indlæringen.
- **INSTRUÉR!** Lær spilleren at udføre detaljen til en rimelig grad. Du bør anvende nogle pædagogiske metoder, som passer til formålet. Sørg for at spilleren forstår, hvad du mener:
"HVORFOR OG HVORDAN TRÆNINGEN SKAL UDFØRES".
- **PRØVE AT ØVE!** Lad spilleren prøve på egen hånd. Se til spilleren engang imellem, korriger og forklar efter behov.



KONTROL

Kontrol af detaljer er så vigtig, at vi har givet den sit eget afsnit. For at gøre kundskaber vedvarende og automatisere bevægelser, kræves der mange gentagelser, så de nye indtryk kan modnes.

OPFØLGNING

Efter en tid, når spilleren selvstændigt har arbejdet med sine nye kundskaber og færdigheder, bør der foretages opfølgning. Her skal du sammen med spilleren kontrollere, om delmålene er blevet opfyldt. Måske er det tid til at gå videre. Hvis ikke, så er det din opgave som træner at vejlede spilleren i at finde alternative metoder, eller nye veje at gå, som kan føre til de aftalte mål.

DIN PERSONLIGE UDVIKLING

Som træner lærer man at blive ydmyg og forstå at det til slut er spilleren/gruppen, der sætter karakterer på ens arbejde. Derfor gælder det hele tiden om at lytte og aflæse reaktioner. Din planlægning er ikke meget værd, hvis du ikke har gehør for den.

Selvfølgelig må en træner kunne stille krav, ellers duer han ikke som leder. På en uselvsk måde, men lydhør og bestemt, hjælper træneren spilleren mod aftalte mål.

Nogle yderligere tanker:

- ALLE LÆRER IKKE LIGE HURTIGT, GIV DEM DEN TID DE BEHØVER.
- ROS, NÅR SPILLEREN GØR FREMSKRIDT, UANSET NIVEAU OG EVNER.
- GIV KRITIK FOR AT BYGGE OP, IKKE FOR AT RIVE NED.
- ACCEPTÉR ANDRES MENINGER. DET KAN GÆLDE BÅDE SPILLERE OG ANDRE TRÆNERE. TRO IKKE AT DU ALTID VED BEDST.

DET ER DET SPILLEREN LÆRER, SOM HAR VÆRDI.



3 BOWLINGENS HISTORIE

DET ALLERFØRSTE

Et spil, som lignede det vi i dag kender som bowling, var en gang en del af religiøse skikke og ægyptiske børns leg. Spillet blev praktiseret af alle fra kronede hoveder til simple folk, og blev til verdens måske næst vigtigste beskæftigelse i fortiden.

Datidens primitive folk havde behov for hele tiden at holde en vis kastepræcision ved lige.

Kasteskytset og målet har gennem tiderne ændret sig, og måske har der endda været en eller anden form for turnering, i et spil, der ligner bowling, helt tilbage i en fjern fortid.

Mirice Wyman, forfatter i det 19. århundrede, med forkærlighed

for det snurre, skrev at Methusalem viede 10 år af sit liv til sin lidenskab for "det livgivne bowling-spil."

Det første bevis for tidligere tiders lidenskab for bowling, blev fremgravet i 1930'erne. En britisk arkæolog, Sir Francis Petrie, der nær Cairo udgravede en barnegrav fra år 5200 B.C., fandt forskellige rekviziter - tre stenugler og ni kegleformede sten, som har visse fællestræk med bowling.

Derfor antager vi, at ægypterne må have været de første bowlere i den civiliserede verden. Der er fundet beviser for, at grækere og romanere også spillede spillet omkring år 2000 B.C..

Der er et langt historisk tomrum fra disse spæde spor i en fjern fortid og så frem til, at det kan dokumenteres, at der blev spillet bowling i Europa omkring 20 århundreder senere. Uden tvivl har der været spillet en eller anden form for bowling et eller andet sted i løbet af alle disse år, men der eksisterer ingen professionelle beviser herfor.

Den tyske historiker og ivrige bowler, William Pehle,

som i 1909 skrev den første detaljerede historie om bowling, påstår, at spillet begyndte i det 3. århundrede, som et religiøst ritual. Mens præsterne kiggede på, rullede sognets indbyggere runde sten op ad kirkegangen i klosteret mod en kegle. Hvis folk ramte keglen, var synderne forladt og sjælen rensset. Hvis ikke, så lurede fordømmelsen. Pehles arbejde er baseret på beskrivelser af det tyske præsteskabshengivelse til bowlingspillet. Han skriver, at præsterne spillede bowling med de teologistuderende omkring år 1200 i Halberstam og Hildersheim.

MIDDELALDEREN

Af alle tidlige bowlingfans er Martin Luther (1483 - 1546) nok den mest kendte. Han havde bygget bowlingbaner til fornøjelse for sig selv og sine børn.

Kirkens traditionelle rolle som et sted med sociale- og rekreative aktiviteter, har uden tvivl forbundet religion og bowling på mange måder igennem årene. Der bliver stadig fundet bowlingbaner i fundamentene i mange kirker i etniske områder forskellige steder i USA. B'nai B'rith, Nights of Columbus og Polish Roman Catholic Union har stadig deres egne national bowlingturneringer.

Selv om tyskerne sikkert har været de tidligst organiserede bowlere, findes der forskellige tegn i historien og litteraturen på, at andre europæiske nationer også har spillet en eller anden form for bowling.

Specielt var englænderne glade for spillet. Edward III forbød angiveligt bowling i år 1366, fordi hans soldater var mere optaget af at bowle, end af deres uddannelse og obligatoriske pligter. Derimod tillod majestæten, at adelen og andre notabiliteter måtte spille på paladsets område.



Den gifteglade Henry VIII fandt tilsyneladende også tid til at bowle. Der verserer en gammel historie om, at Sir Francis Drake udsatte et angreb på "Den Spanske Armada," som ville angribe den engelske krone, fordi man først skulle afslutte et igangværende bowling spil. Andre briter, søkaptajn Sir John Hawkins, Lord Howard of Effingham og Sir Martin Frobisher, som var en af de tidlige opdagere af Arktis, var store fans af bowling spillet. Selv en del af Shaekespeares teaterfigurer spillede bowling.

UDSTYRET

Gennem tiderne har spillet skiftet karakter mange gange. Især er det keglernes antal og beskaffenhed, der har ændret sig. Der har været kastet efter alt lige fra fuglefjer til høje stolper. I de tidlige spil, der mest ligner det moderne bowling, blev der spillet på baner af hårdt stampet ler eller jord, og først i det 13. århundrede blev det træplanker, der blev underlaget i banerne. Kuglen var enten af sten eller af den hårde træsort pokkenholt. Trækuglerne blev brugt helt op til det 20. århundrede. Den første gummikugle blev introduceret i 1905.

Den kostede 20 \$, med 3 års garanti.

DEN NYERE TID

Bowling var oprindeligt en udendørs sport. Efterhånden blev kravene til baner og anlæg dog større, og den første indendørs bane blev sandsynligvis bygget i England omkring år 1400.

Bowling kommer af det engelske ord "bowl", som betyder kugle. Mange eksotiske former af det ældgamle bowling spil bliver spillet mange steder i Europa den dag i dag.

Forskellige former for keglespil er stadig populære i England i dag. I en London pub spilles der, f.eks., med ostelignende trækugler med diskos facon mod

meget store kegler. En anden type, hvor målet er små korte kegler, spilles stadig i det vestlige England nær Bristol. Ligeledes ser det ud til, at gammelt spil kaldet "Half Bowls" har overlevet. Fortidens englændere rullede en halv kugle mod 15 omvendt kegleformede pinde.

En af de mest eksotiske former for bowling spilles i en lille klub i Edinburgh. Spillerne svinger flere gange en kugle uden fingerhuller mellem benene, hvorefter den kastes mod keglerne samtidigt med at spilleren lader sig falde forover ind på banen. Også "Lawn Bowling" kan ses mange steder i landet. På store grønne, tætklippede græsplæner spilles der med en ellipseformet kugle mod et objekt kaldet "The Jack."

I det solrige Italien hengiver mange sig til en unik form for bowling, der kaldes "Boccia." Spilleren tager et kort tilløb, hopper op i luften og kaster en trækugle mod målet. I Frankrig spilles et lignende spil, Pétanque, hvor kuglen er af metal. I en hollandsk form for bowling kastes en kugle med tommelhul imod kegler, der er ophængt i snore. Irere i små afsides liggende landsbyer, såsom Eniskean, er stadig meget optaget af det skøre "Street Bowl." Efter opvarmning med en god mængde Guinness spilles der med stålkegler mod mål i en afstand af 100 meter.

Måske er det mest kuriøse spil af alle "Basque Quiltes," som spilles i de franske og spanske pyrenæerlandsbyer. Keglerne er mere end 1 meter høje, og de skal rammes med en stor trækugle, der har en slids som fingregreb.

Mange af disse forskellige bowling spil spilles mange steder i etniske områder i USA.

Til trods for store forskelle, er der også mange lighedspunkter mellem disse gamle spil og moderne bowling. Det viser, at der altid har været morskab ved at trille et rundt objekt mod et givent mål.



DEN INTERNATIONALE SCENE

Den moderne amerikanske form for bowling med 10 kegler og store kugler med fingerhuller, blev populært ud over grænserne i 1908.

Den internationale historie begyndte, da en rig svensker, Arthur Söderström, opdagede spillet under et besøg i New York City. Han købte på stedet 4 baner med forskelligt udstyr, og fik det hele sejlet til Sverige, hvor han kort efter åbnede et center i kælderens på et hotel i Stockholm. Svenskerne blev straks begejstrede for spillet, og bowling er siden blevet en af landets mest populære sportsgrene.

Det gik dog noget langsommere i resten af Europa. Først da de amerikanske styrker, under 2. Verdenskrig, etablerede bowlingbaner på deres forlægninger til underholdning af soldaterne, fik den del af den lokale befolkning, der havde adgang, for alvor øjnene op for spillet. Men man skulle helt hen til 1961 før det første kommercielle bowlingcenter åbnede i Europa.

BOWLING I DANMARK

Allerede i 1931 kunne der spilles bowling her i landet. Det foregik i bowlinghallen "Olympia," der var placeret i København, der hvor landbrugets "Axelborg" nu ligger. De første beretninger fortæller om livlig aktivitet, og fra indvielsen skriver B.T. i sin udgave fra den 22. maj 1931: "Københavns Bowlinghal foreviste i går sine nye lokaler på 1. salen i Olympia for pressen, og om bowlingspillernes nye tilflugtrum er kun godt at sige. Banerne er tiptop og lokalerne er så hyggelige, at man trygt kan spå hallen stor succes."

Allerede den 25. maj samme år kunne B.T. igen fortælle om en international turnering mellem de 10 bedste spillere fra København og Malmø. B.T. skrev: "Adgangen til at overvære kampene er gratis, og folk der kan tænke sig at dyrke spille, gør klogt i at benytte lejligheden til med det samme at få det rigtige greb om, hvorledes spillet skal spilles."

Det gik slag i slag i den nye hal, men efterhånden ebbede interessen ud, og få år efter var al bowling igen stoppet her i landet.

Sidst i halvtredserne begyndte interessen igen at brede sig. I første omgang var det i keglespillernes rækker, at nogle fik smag for store kugler, men de måtte over sundet for bowling i Helsingborg eller Malmø.

I 1961 blev "BK 61," landets første deciderede bowlingklub stiftet. Medlemmerne havde ikke andre muligheder end at drage den lange vej til Helsingborg i Sverige, for at få en times træning en gang om ugen.

I 1962 åbnede så den første deciderede bowlinghal i Danmark. Rossini Bowlinghal på Gl. Jernbanevej i Valby med 22 fuldautomatiske bowlingbaner, samt et antal keglebaner, fik straks et stort antal besøgende. Bowlingspillerne organiserede sig under Dansk Kegle- og Bowling Union, som nu tog navneforandring til Dansk Kegle- og Bowling Union. I 1967 gik bowling solo, og Dansk Bowling Forbund blev stiftet d. 10. december. Der kom nu for alvor gang i etableringen af nye bowlingcentre, og i samme takt blev der dannet unioner i landsdelene.

I 1964 åbnede en 8-baners hal i Frederikssund. Hallen er dog senere lukket igen. Fra 1964 til 1966 etablerede det svenske firma "Scandinavian Bowling" 3 centre i Danmark.

Først et 15-baners anlæg på Islands Brygge i København, derefter i 1966 Danmarks i dag største bowlingcenter med 26 baner i kælderens under Rødovre Centrum, og senere samme år 28 baner i den gamle Århusal. Centret i Århusal gik ikke godt og måtte i 1970 give op. Allerede året efter flyttes en del af banerne til den nuværende Århus Bowlinghal.



Bowlingsportens indtog Jylland i 1964 med 20 baner ved Karolinelund i Aalborg. Efter nogle år overtages driften af bowlerne, og i 1976 blev baneantallet øget til 24, og man flyttede til det nuværende Løvvang Bowling Center. I 1967 og i 1969 åbnes der bowlingcentre i henholdsvis Herning og Viborg.

Baneantallet i København udvides i 1969 med 8 baner i Globetrotter Hotel på Amager, og i 1975 kommer Køge med på bowlingkortet.

De fynske bowlere etablerede sig som selvstændig union i 1967, men først ni år senere fik øen sin første

bowlinghal. I den mellemliggende periode brugte spillerne Herning som hjemmebane for både træning og turneringskampe.

Udbredelsen af bowlingcentre går langsomt derefter. Da Fredericia Bowling Center åbner i 1988 er det blot nr. 15 i rækken. Der er nu ro igen i nogle år, indtil udviklingen for alvor tog fat fra midten af 1990, hvor Superbowling åbner i Viby J..

Danmarks Bowling Forbund kunne fejre sit 25-års jubilæum i 1992 er der 38 bowlingcentre spredt ud over det ganske land. I 2013 er der ca. 90 haller.



4 RAMPEBOWLINGENS HISTORIE

Rampebowlingens oprindelse er svær at fastslå nøjagtigt, men kegle-bowling, der var et af de såkaldte Meldreth spil, blev udviklet af englænderen Leonard Reed i midten af 80'erne. Det var bowling med en rampe udarbejdet af træ, som også blev brugt til to af de andre Meldreth spil; Roboule og Meldreth-bowling. Alle Meldreth spillene skulle gøre det muligt for svært fysisk handicappede* at få flere muligheder for at dyrke idræt.

I Danmark udviklede ildsjæle og idémagere/opfindere nye rekvisitter, bl.a. ramper til bowling. Rampen i træ, der blev brugt til Meldreth spillene, blev erstattet af glasfiber-rampen i midten af 90'erne. Det skete på foranledning af ildsjæle fra Århus, der fik overtalt ejeren af et lille værft, der i forvejen byggede glasfiber-både, til at producere rampen. Glasfiber-rampen er den mest anvendte bowlingrampe i dag. Den anvendes i de registrerede bowlingklubber under Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF), men de fleste bowlingcentre i Danmark har også investeret i en eller flere ramper, så personer med svært fysisk handicap kan deltage i eksempelvis et hygge-arrangement med venner eller familie.

En joysticks-styret rampe blev udviklet i 1994 af en lokal initiativtager fra Blokhuis i Nordjylland. Denne rampe har også fået en vis udbredelse i Danmark.

DHIF etablerede i 1992 en flere-årig satsning igennem forbundets amtskonsulenter, der skulle skabe flere idrætstilbud til svært fysisk handicappede. Det skete igennem opstarten af nye klubber eller nye tilbud i allerede eksisterende klubber, samt etablering

af konkurrencer sammen med DHIF's idrætsudvalg inden for flere idrætter for svært fysisk handicappede. Bowling med rampe var en af disse initiativer, og det blev hurtigt populært med opstarten i det jyske. Konkurrencerne blev i starten arrangeret af klubberne i Jylland, der havde rampebowling på programmet.

I slutningen af 90'erne blev organiseringen mere formel, da der blev etableret konkurrencer og mesterskaber i rampe-bowling i regi af DHIF. Dette satte gang i udviklingen, så der i år 2000 var omkring 50 rampebowlingspillere i Danmark. Efterhånden kom også Sjællandske klubber med, så rampe-bowlingen blev landsdækkende.

I starten var det kun tilladt at konkurrere med glasfiber-rampen under konkurrencerne i DHIF, da spiller med denne type rampe selv skal skubbe til bowlingkuglen, hvilket ikke er tilfældet med joysticks-rampen. Spillerne med joysticks-ramper blev dog senere accepteret i konkurrencerne.

Udviklingen fortsatte for bowlingsporten i DHIF-regi, og i dag (år 2015) er der cirka 100 rampebowlere som deltager i DHIF's turneringer, og det anslås, at et tilsvarende antal personer spiller rampebowling rundt omkring i centrene, uden at være medlem af en DHIF-klub.

*Svært fysisk handicappede; "kørestolsbrugere med nedsat armfunktion" - DHIF definition i bogen Fuld Fart Frem fra 1998.



5 DE VIGTIGSTE DELE AF DHIF'S REGLER

HVEM KAN SPILLE RAMPEBOWLING

Rampebowling kan spilles af alle, men det spilles primært af kørestolsbrugere og personer med funktionsnedsættelser, som gør det svært for dem at kaste en bowlingkugle almindeligt.

ANTAL SPILLERE

Det er 2 spillere på hvert hold som hver spiller 4 serier på 10 ruder. Det er tilladt at have en reserve-spiller på holdet, men så skal spillerne fordele de 8 serier, som holdet tilsammen skal spille. En spiller må maks. spille 4 serier.

Spilletiden for en kamp er fastlagt til max. 1 time og 50 minutter.

KLASSIFICERING

I turneringerne afgøres de enkelte holds placeringer udelukkende af keglefald i rækkerne RA-RE. Ved ligestilling tælles antal strikes og spares.

KLASSEINDDDELING

Der opereres ikke med en egentlig klassifikation af spillere efter handicap. Derimod opereres der med en styrkeopdeling som viser hvilket gennemsnit holdet har.

Holdene opdeles efter følgende regel:

- RA-spiller: 140 eller derover

- RB-spiller: mellem 120 og 139
- RC-spiller: mellem 100 og 119
- RD-spiller: mellem 80 og 99
- RE-spiller: 79 eller derunder

RAMPER

Bowlingrampen skal enten være en glasfiber plade-rampe, som er godkendt af Idrætsudvalget for bowling, eller en joystick styret el-rampe af mrk. A1/220V. Alle ramper placeres frit foran banens spillelinje så intet af rampen kommer over stregen.

BRUG AF HJÆLPER

Såfremt rampespilleren benytter hjælper skal denne stå med ryggen til keglerne og placere kuglen efter spillerens anvisninger.

Alle spillere må gerne spille én serie færdig ad gangen såfremt dette ønskes. Det vil sige, at alle 10 ruder kan spilles færdig ad én gang. Det betyder, at det ikke er nødvendigt at rokere spillerne imellem for hver "rude" i den pågældende serie.

DHIF'S REGLER

Det samlede set af DHIF regler kan ses på DHIF's hjemmeside www.dhif.dk. Vælg først "Idrætter", så vælg "Bowling", og så vælg til sidst "Regler".



6 KUGLEN

En bowlingkugle består af en skal ud over et kerne-materiale, og kugler kan have forskellige vægte, som måles i engelske pund. Kuglen er forsynet med et greb, og man holder kuglen med tommelfinger, langfinger og ringfinger. Sørg også for at spilleren bruger de rigtige fingre.

Kuglens pasform bør jævnligt kontrolleres, specielt for ungdomsspillere.

Man skal specielt være nøjeregnende med afstanden mellem hullerne (grebet). Desuden er størrelsen på

hullerne også vigtig. Kontroller også at kuglevægten er nogenlunde rigtig.

Man kan som regel låne kugler i bowlingcentret, men det kan være en fordel at have sine egne kugler.

BEMÆRK: Halkugler er boret til at passe til så mange mennesker som muligt, og at grebet derfor ofte ikke er optimalt.

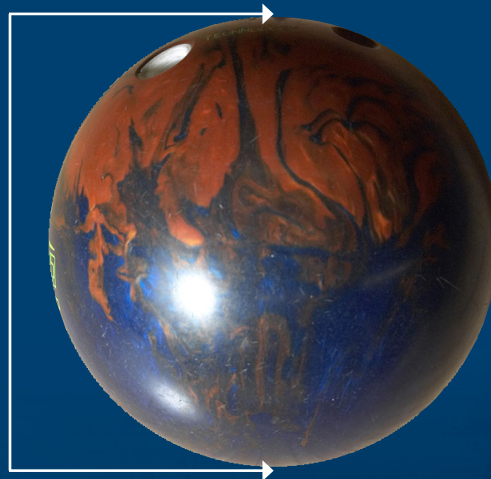
SÅDAN SKAL KUGLEN PASSE:

Konventionelt greb:
leddet over halvdelen af hullet

Fingertip:
leddet 2/3 over hullet

KUGLENS DIAMETER:
min. 8,5" og max. 8,595"
(Ø 21,59 cm - 21,83 cm)

KUGLENS VÆGT:
Bowlingkugler fåes fra
6 - 16 pund (lbs)
(2,72 - 7,26 kg)



NB:

Til rampebowling anbefales at undlade boring af huller, men for dem som har problemer med at håndtere kuglen findes en kugle som har et håndtag til håndtering af kuglen. Håndtaget ryger ind i keglen når kuglen slippes.

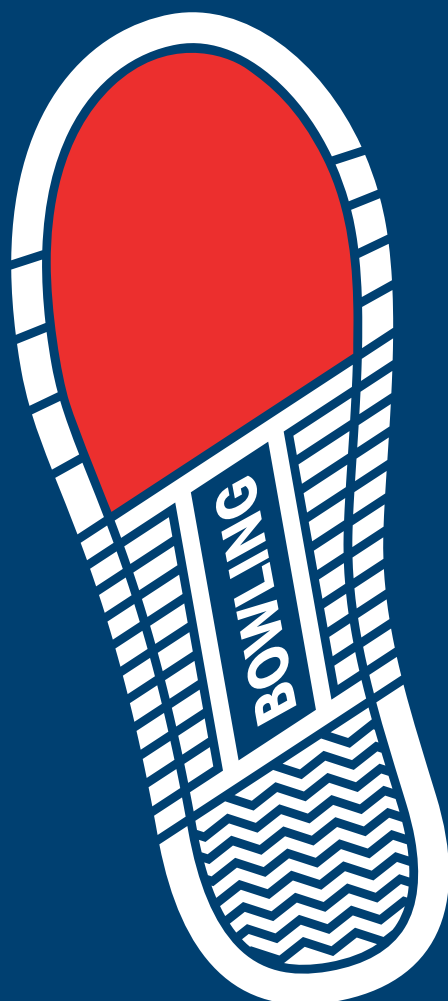


7 SKO

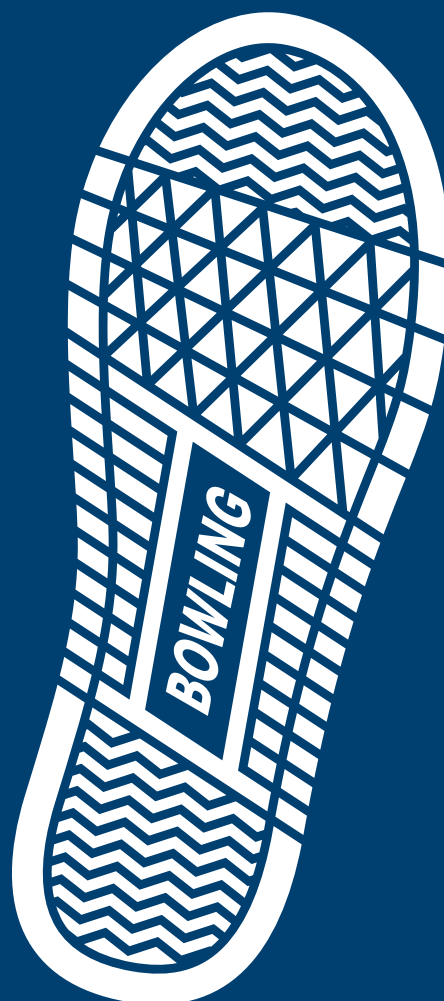
På bowlingbanen skal man bruge specielle sko, som kun må anvendes på baneområdet. Benyt sko-overtræk eller skift sko når baneområdet forlades. Bowlingsko er forsynet med to glidesåler, eller med

en glidesål og en gummisål. For højrehåndede spillere skal der være glidesål på venstre sko. Man kan som regel låne eller leje sko i bowlingcentret, men det kan være en fordel at have sine egne.

H: GUMMISÅL



V: GLIDESÅL



8 KEGLER

De første kegler bestod kun af træ. Næste generation blev lakeret, og fik en støttering i bunden. Den tredje generation blev fabrikeret med trækerne, støttering og et plastichylster ca. 3 mm tykt. Disse kegler bliver lavet ved at de dyppes i flydende plastic.

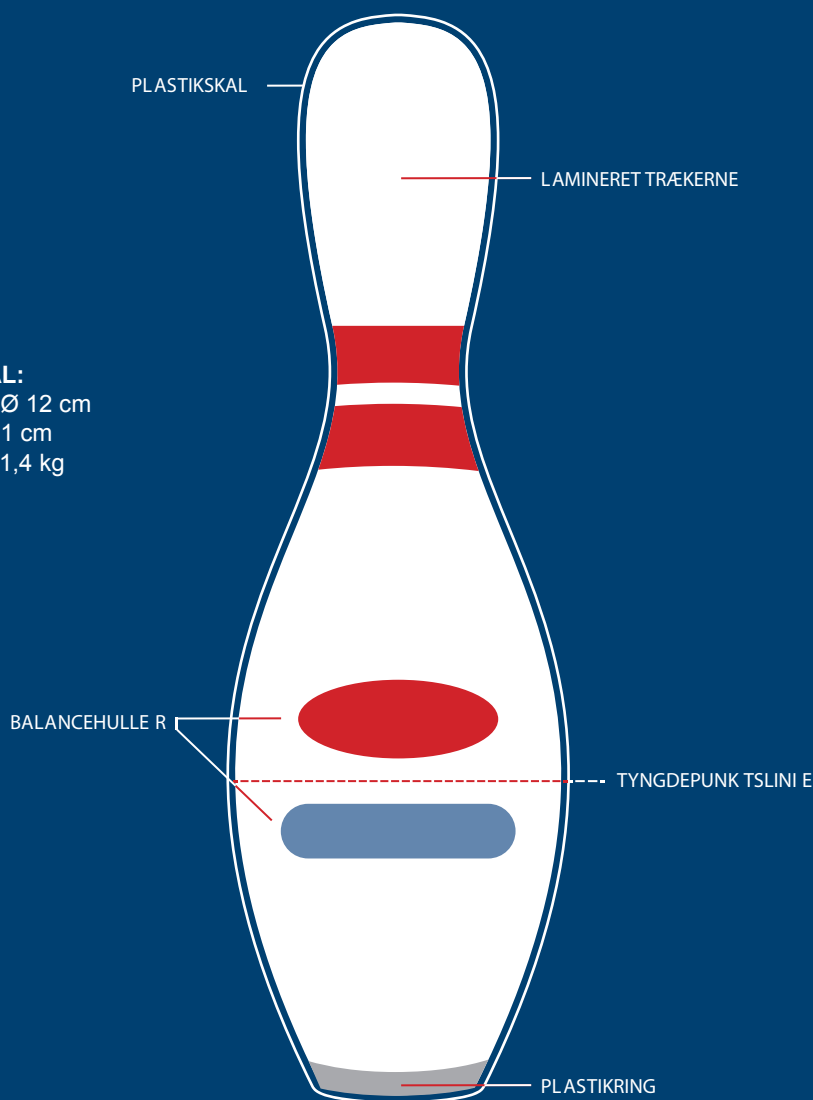
I og med plastikkens indtog, så begyndte man at bore et balancehul indeni keglen. Afhængig af størrelse og højde af hullet, påvirkes keglernes måde at vælte på.

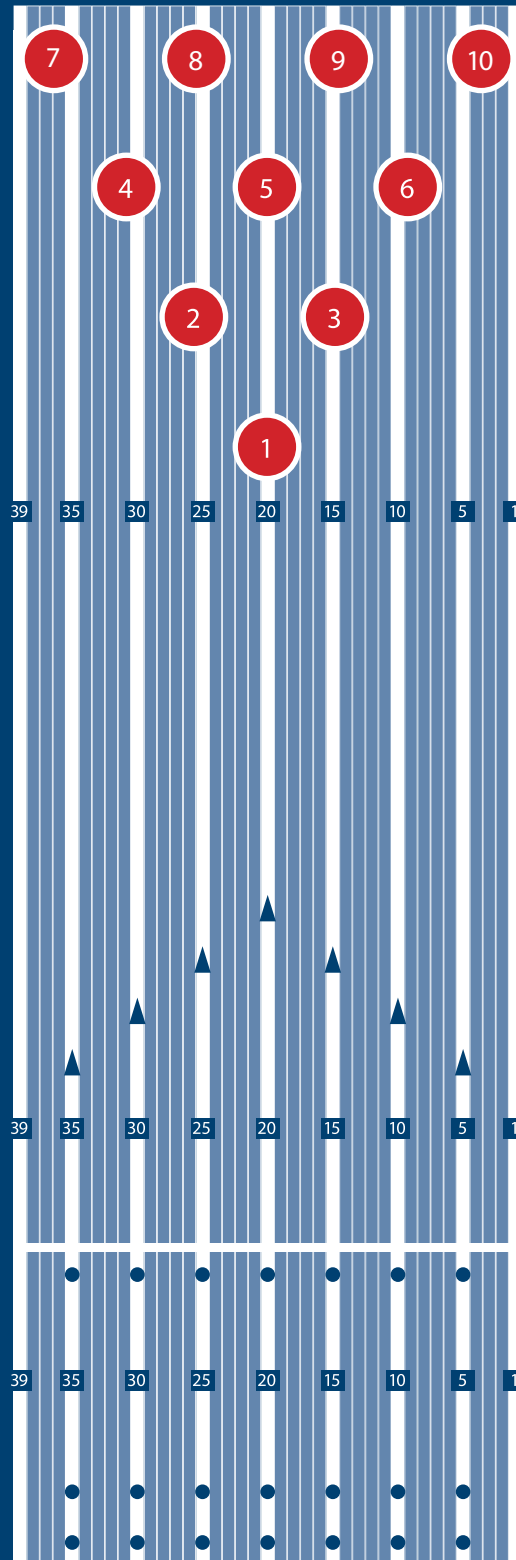
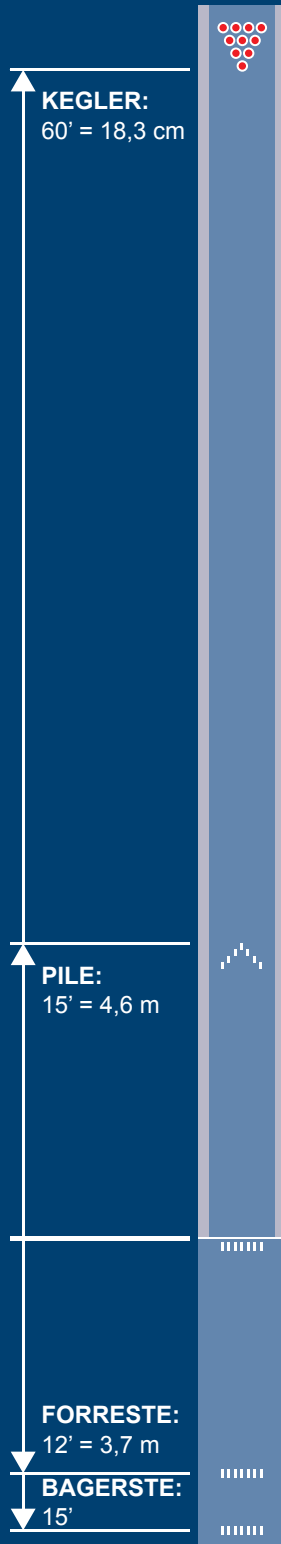
De kegler vi spiller på idag har mindst 2 balancehuller hvilket i meget høj grad gør keglen levende på keglebordet.

Desuden er nu dagens keglers plastikskal af den mere spændstige slags. Hvis en kegle har et højt tyngdepunkt og en slidt bundring, så vælter den meget let.

KEGLENS MÅL:

- i: Diameter: Ø 12 cm
- ii: Højde: 38,1 cm
- iii: Vægt: ca. 1,4 kg





9 BOWLING INFO

Ligesom andre steder er der mange nye udtryk at lære når man bowler.

- Der spilles med en **kugle**, ikke en bold
- Der spilles i **serier**
- En serie består af **10 ruder**

En **rude** består af max. 2 **kast**. I 10. rude dog max. 3 kast.

Grunden til de tre kast i 10. rude er, at hvis man i første kast får en **strike**, så skal man have to kast mere. Ligeledes får man et ekstra kast hvis man får en **spare** i 10. rude. Se hvorfor i point beregningen.

STRIKE

Hvis alle keglerne væltes i første kast, så kaldes det

en **strike** og man har ikke flere kast i den rude. Dette markeres på tavlen med et **X**.

SPARE

Hvis man ikke vælter alle keglerne i første kast, så har man et kast mere til at **rydde af**. Hvis man rydder af, dvs. vælter resten af keglerne i andet kast, så får man en **spare**. Dette markeres på tavlen med en **/**.

SPLIT

Hvis der efter første kast stadig står kegler tilbage, og de står så kuglen kan komme imellem dem, så kaldes det et **split**. Dette markeres på de fleste tavler med **rødt**.

Game	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOT.
1		7 / 7	28	1	X	8 /	X	9 -	X			805
		17	26	35	55	75	94	103				

Annotations: EN RUDE (points to Game 1), EN SPLIT (points to Game 2), EN SPARE (points to Game 5), EN STRIKE (points to Game 6).



10 SÅDAN TÆLLER DU POINT I TI-KEGLE BOWLING

Pointene i bowling er simple: Man har to forsøg hver runde, og man får et antal point som svarer til det antal kegler, som man formår at vælte med sine to kugler.

STRIKE

Hvis man vælter alle ti kegler i første kast, så scorer man en strike. Dette er spillets bedste kast, men man får ikke lov til at kaste kuglen for anden gang. Til gengæld giver en strike 10 points plus det antal kegler, som man vælter i de to næste kast.

For eksempel: Man laver en strike i første runde. I næste runde vælter man først 6 kegler, så 3 mere på andet kast. Det vil sige 9 kegler i alt. Derfor giver striken fra første runde $10+9 = 19$ points. Anden runde giver i sig selv 9 points, så det bliver 28 points i alt efter de to runder.

SPARE

Hvis man ikke vælter alle sine kegler i første kast, men derimod vælter dem alle med sit andet kast, så kaldes det en spare. Den giver 10 points plus det antal kegler man vælter med første kast i den efterfølgende runde.

Med eksemplet fra ovenover ville man altså få $10+6 = 16$ points for sin spare og 9 point for anden runde. Dermed 25 point i alt.

MAKSIMALE POINT

Det maksimale antal points der kan opnås er 300 points, dvs. 30 points pr. runde.



11 KUGLERNES OPBYGNING

Kuglerne, der anvendes til rampebowling, er af samme slags som dem, der anvendes i den raske del af bowlingsporten. Derfor startes der med en gennem-

gang af kuglens opbygning samt diverse fagudtryk. Kuglen består grundlæggende af en overflade og en kerne.

OVERFLADEN

Overfladen kan have forskellig kemisk sammensætning som påvirker friktionsniveauet mellem banen og kuglen. Der opereres med tre typer af overflade: Polyester, Urethane og Reactive Urethane (herefter Reactive). Polyesteroverfladen er hård og friktionsniveauet er relativt lavt. Polyester bruges fortrinsvis på de billigste kugler, hvor ydelsen ikke er vigtig. Urethane har højere friktionsniveau end Polyester. Urethane er efterhånden ikke specielt udbredt, da ydelsen fra denne overflade ikke svarer til ydelsen fra Reactive. Urethane og Reactive består næsten af samme bestanddele, men Reactive indeholder et additiv, som forøger friktionsniveauet betydeligt. Et andet resultat af dette additiv er, at Reactive overflader suger olien fra banen og lagrer det i mikroskopiske kanaler inde i overfladen. Konsekvenserne ved denne proces vender vi tilbage til senere. Polyester og Urethane suger ikke olie fra banen.

KERNEN

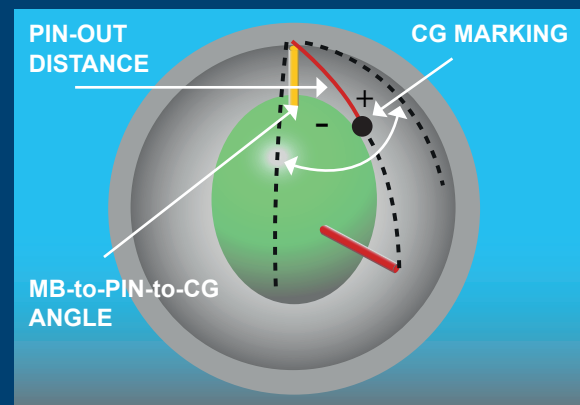
Kernen i kuglen kan have uendeligt mange former og massefordelinger. I de billigste kugler er der anvendt en stort set rund kerne samt en lille puck, som har til formål at kompensere for boring af huller til fingrene.

I de dyrere kugler er der anvendt mere dynamiske kerner. Dvs. kerner som ikke er runde, men mere aflange. Man kan strengt taget kalde dem asymmetriske, men i bowlingkugler betragtes asymmetri anderledes end i fysikkens verden. En kerne i bowlingkugler deles op på tre akser (x, y og z). er kernen symmetrisk omkring y-aksen betragtes kernen som symmetrisk. Y-aksen kaldes også Low RG axis og x-aksen for High RG axis.



FAGUDTRYKKENE

- **Radius of gyration (RG):**
Er et udtryk for kuglens træghed og opgives i tommer. Maks. RG er 2,80" og min. RG er 2,46".
- **Differential:**
Er et udtryk for kuglens dynamik og opgives i tommer. Findes ved at trække High RG fra Low RG. Maks. tilladte diff. er 0,06".
- **Cover:**
Kuglens overflade
- **Pin:**
Markerer midten af kernens øverste del (y-aksen). Kun dyre kugler anvender disse kerner.
- **Center of gravity (CG):**
Kuglens tyngdepunkt. Punktet hvorom kuglens masse er i statisk balance. Markeret på overfladen af kuglen, men ligger tæt på midten af kuglen.
- **Pin Out:**
Afstanden mellem pin og CG
- **Gross weight:**
Opgives i pund og ounces. Kuglens totale vægt.
- **Top weight:**
Opgives i ounces. Forskellen mellem toppen (CG-siden) og bunden.
- **Løbespor:**
Den del af kuglen som har kontakt med banen



KUGLEN

Bowlingkugler er designet til at få boret huller og blive kastet med spin. Derfor er al forskning møntet på den raske del af sporten, men på rampen kan man stadig udnytte kuglernes egenskaber. Mulighederne er ikke helt så store, men forstår man at flytte på CG og pin kan man opnå bedre indgang (større vinkel) i keglerne og dermed opnå flere væltede kegler.

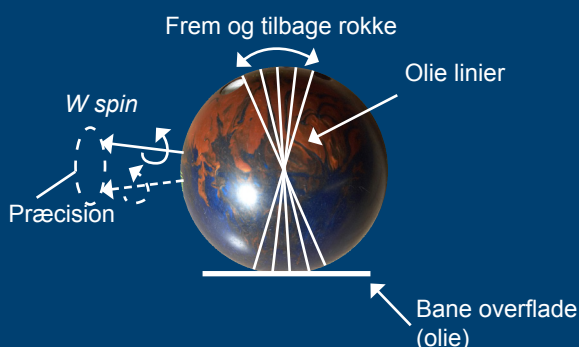
I den raske del af bowlingen er de største faktorer for at manipulere kuglens bane:

- 1) Overfladen (sammensætning og beskaffenhed)
- 2) Pin'ens placering i forhold til løbesporet
- 3) Kuglens spin

Selvom der ikke er udført den samme mængde forskning inden for rampebowling, så viser de foreløbige tests, at disse følgende faktorer har stor indflydelse på kuglens bevægelse:

- 1) Placering af CG i forhold til løbesporet
- 2) Topvægt
- 3) Pin'ens placering i forhold til løbesporet og CG.

I det følgende vil de tre faktorer og deres praktiske anvendelse blive forklaret.



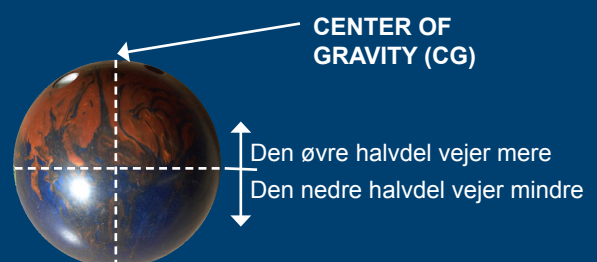
1) PLACERING AF CG I FORHOLD TIL LØBESPØRET

CG er i sig selv ikke afgørende for hvor meget man kan få kuglen til at trække mod enten højre eller venstre, men CG bestemmer hvilken retning kuglen trækker i. Placeres CG lige op eller ned (vinkelret på rampen) vil kuglen køre lige. Kun banens hældning vil påvirke kuglen mod siderne. Denne metode er let at anvende, da det er forholdsvis let at forudsige hvor kuglen rammer i keglerne.

Placeres CG til højre eller venstre for vinkelret (lavere vinkler end 90 grader) vil kuglen så snart den kommer i bevægelse begynde at trække til samme side som CG er placeret. Dette er ikke specielt anvendeligt i første slag, da kuglen bevæger sig fra start. Det er dog meget effektivt til at ramme tilbagestående kegler. Ønsker man at bruge denne metode i første slag kan man placere kuglen i siderne på rampen eller dreje rampen for at kompensere for kuglens bevægelse. Dette er meget svært og kræver stor præcision.

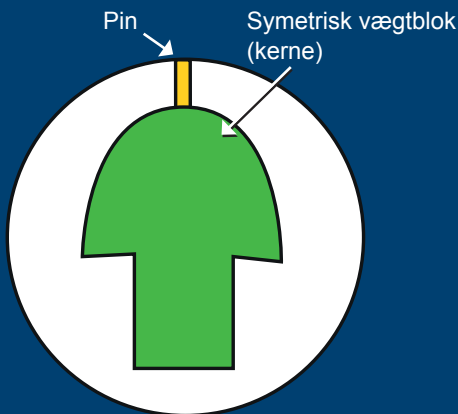
2) TOPVÆGT

Grunden til at kuglen trækker til siden er topvægten. Topvægten indikerer vægtforskel mellem de to halvdele af kuglen, og kuglen vil derfor mod den side hvor kuglen er tungest. Kugler kommer med mange forskellige topvægte. Normalt vil kuglerne have en topvægt mellem 2½ oz. og 3½ oz., men både lavere og højere ses ofte. Jo højere topvægten er, desto større påvirkning vil den have på kuglens bane. Dette gælder for hvor meget kuglen totalt kan flytte sig, men også for hvor stor effekt en mindre flytning af CG vil have. Der er ikke noget som indikerer en perfekt topvægt for rampebowling. Dog vil kugler med topvægt på 2 oz. og under have svært ved at nå ud til de yderste kegler. Ligeledes vil kugler med lave topvægte også være svære at manipulere i forhold til pin'en.



3) PIN'ENS PLACERING

Pin'en indikerer hvor kernen er placeret i kuglen. I sig selv har dette ingen betydning for rampebowlingen, da det er topvægten som er den største faktor for at få kuglen til at dreje. Dog kan pin'en bruges til at flytte CG til siderne efter kuglen er sluppet på rampen.



Tværsnit

Når en kugle med en dynamisk kerne kommer i bevægelse vil kernen søge mod ligevægt. Jo større dynamik der er i kernen, desto hurtigere vil kernen søge mod ligevægt.

Dette benyttes i den raske del af bowlingen til at manipulere hvor tidligt/sent kuglen skal gribe i banen, samt hvilken type hook (skrue) der frembringes. Denne udnyttelse af kernen kan kun opnås med spin. Da kuglen i rampebowling ruller uden spin fra start til slut vil der ikke være den samme brede vifte af muligheder. Kernen vil dog stadig forsøge at finde ligevægt, hvilket resulterer i et bredt løbespor.

Det brede løbespor kan udnyttes til at manipulere GC efter kuglen er på banen. For bedst muligt at kunne opnå dette skal kuglen være med dynamisk kerne (diff. 0.045 eller højere). Derudover skal den have en topvægt på mellem 3- og 4 oz. Den skal også have en pin out mellem 2" og 3". Er disse betingelser opfyldt vil man kunne placere CG vinkelret på rampen og pin'en enten til højre eller venstre for CG.

Lige når kuglen bliver sluppet vil CG ikke påvirke kuglens bane (dvs. en lige linje), men dynamikken fra kernen vil tvinge CG væk fra startpositionen, og CG/topvægten vil så begynde at kunne påvirke kuglen mod højre eller venstre. Dette vil dog først begynde at ske ca. halvvejs nede af banen. Jo længere ned ad banen kuglen kommer, desto mere vil dynamikken flytte CG og desto mere vil CG påvirke retningen. Buen bliver derved mere krum hen mod slutningen af banen, hvilket giver større indgangsvinkel i keglene. Større indgangsvinkel resulterer oftere i strike, såfremt træfpunktet er korrekt.

Placeres pin'en til højre for CG vil kuglen trække mod højre og omvendt hvis den placeres til venstre for CG.

Præcis hvornår og hvor meget kuglen flytter sig på banen afhænger af kugletypen samt dens topvægt, diff. og pin out. Man må påregne sig en del toldmodighed og øvelse før man kender kuglens gang på banen.

Denne metode er også svær at styre, men mestrer man denne metode vil der være ekstra kegler at hente.

Der opfordres kraftigt til at eksperimentere med placering af CG og pin'en i forhold til rampen og den tilsigtede retning.



12 VÆGT PÅ KUGLER

Det anbefales, at man vælger så tunge kugler som muligt til rampebowling. Typisk bruges der kugler i vægtklassen fra 13 pund (5,9kg) til 16 pund (7,26kg).

Årsagen til det er, at tungere kugler ruller mere lige igennem keglerne, og dermed er det keglerne som viger for kuglen og ikke omvendt.

Hvis man vælger en lettere kugle, så vil man opleve, at kuglen ikke ruller lige gennem keglerne, men i stedet for bøjer af når den rammer keglerne.

Der anbefales ikke at bore huller i kuglerne, da hullerne kan ramme banen mens kuglen ruller op mod keglerne. Dette vil typisk have indflydelse på retningen på kuglen.

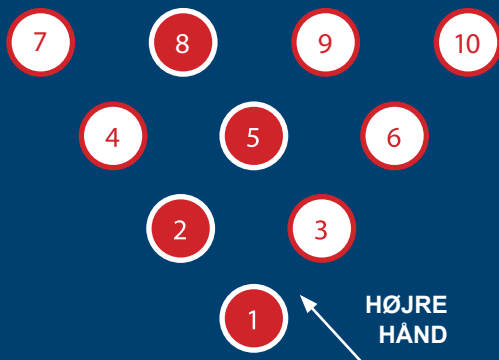
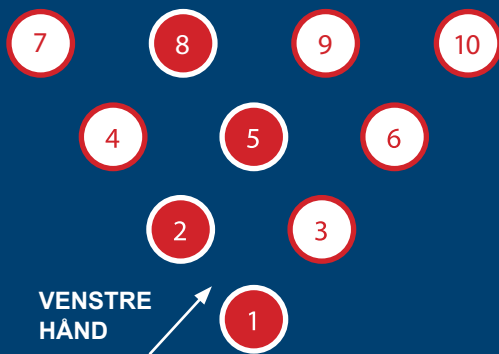


13 STRATEGI - STRIKE OG SPARE

I bowling ønsker man at score så mange points som muligt. Alt efter hvor god man er til at bowle, så kan man vælge forskellige strategier for at opnå så mange points so muligt.

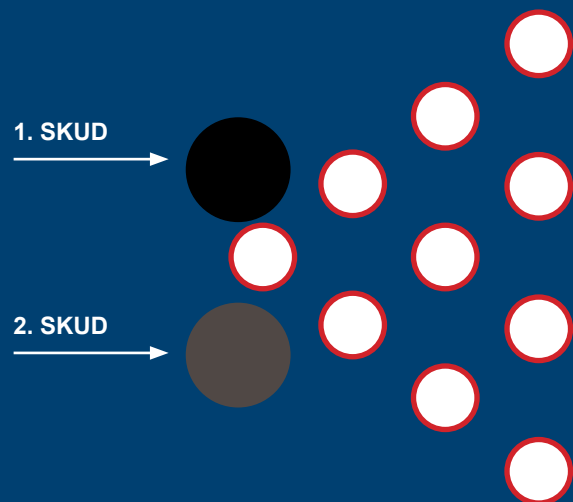
A: STRIKE

Hvis man er en god spiller kan man vælge at satse på en strike ved første kast, og hvis det ikke lykkes at vælte alle kegler ved første kast, så skal man forsøge at vælte de resterende kegler ved andet kast.



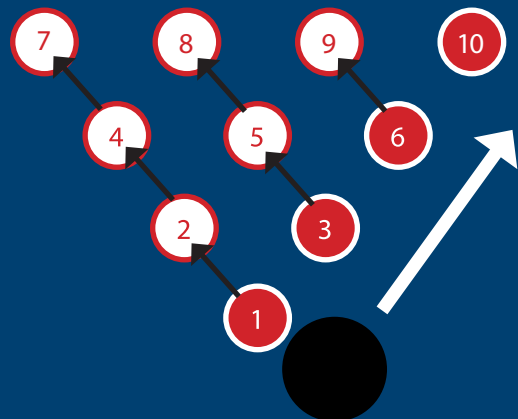
B: SPARE

Den anden strategi man kan vælge er at lave et kast hvor den ene side af keglerne væltes ved første kast, mens andet kast bruges til at vælte de resterende kegler.



C: RAMME KEGLE 1, 3, 6 OG 10

En alternativ strategi er at ramme de yderste kegler, som så vælter ind på de andre kegler. Den ene måde er at ramme keglene nr. 1, 3, 6 og 10, som vist på skitsen. Alternativet er at ramme keglene nr. 1, 2, 4 og 7.



D: DEN PERFEKTE STRIKE

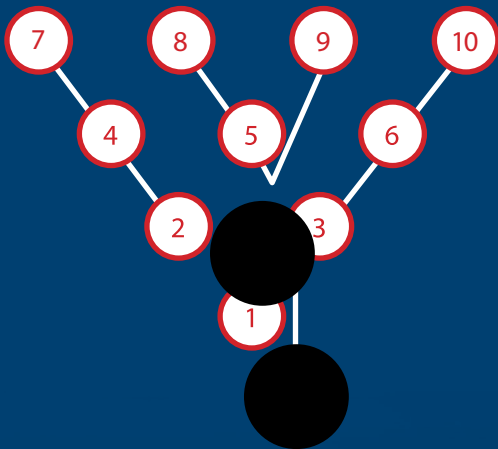
Inden for bowling har man forsket meget i at finde den mest optimale måde at kaste kuglen for at vælte alle kegler.

De mest entydige resultater viser, at hvis man rammer mellem keglene nr. 1 og 3 i en vinkel mellem 3 og 6 grader, så er der størst tendens for at alle kegler vælter.

På YouTube ligger en video som viser resultaterne: <https://www.youtube.com/watch?v=0EVw8c-X114>

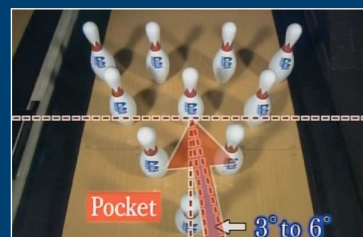
Se filmen fra 3:15.

Tilsvarende resultater opnås hvis man rammer keglene fra den anden side, hvor man rammer mellem keglene nr. 1 og 2.



BESKRIVELSE AF DET PERFEKTE FALD AF KEGLER

- I den perfekte strike rammer kuglen kun 4 stk. kegler, som er nr. 1, 3, 5 og 9.
- Kastet skal ramme kegle nr. 5 med en indfaldsvinkel på 3-6 grader.



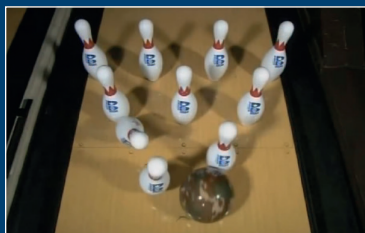
(billede 3:40)

- Kuglen skal ramme kegle nr. 1 i linjen fra kegle nr. 1, 2, 4 og 7 så keglen vælter mod kegle nr. 2, som falder videre mod nr. 4, som så falder videre mod nr. 7.

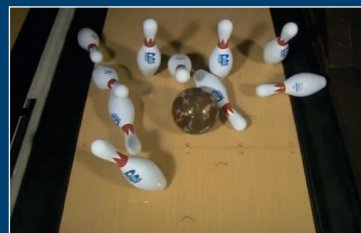


(billede 4:08)

- Når kuglen har ramt kegle nr. 1 ruller den videre således at den rammer kegle nr. 3 i linjen fra kegle 3, 6 og 10, således at kegle nr. 3 falder mod kegle nr. 6, som så falder videre mod kegle nr. 10.

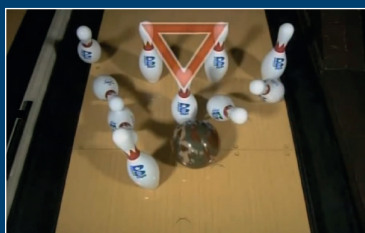


(billede 4:13)

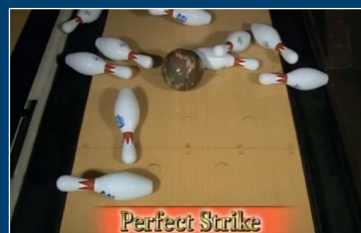


(billede 4:24)

- Kuglen ruller videre mod kegle nr. 5, hvor den rammer kegle nr. 5 i linjen mellem kegle 5 og 8, som får kegle nr. 5 til at vælte mod kegle nr. 8.



(billede 4:19)



(billede 4:27)

- Kuglen ruller så videre og rammer kegle nr. 9

Billederne er taget fra YouTube filmen.



14 MÅDER AT KASTE KUGLEN

Der er flere måder at kaste eller slippe bowlingkuglen på, men det vigtigste er, at man kan lave et meget ens og stabilt slip eller kast. Nogle af måderne at kaste kuglen på er beskrevet nedenfor.

A: RULLE KUGLEN HEN OVER PLADEN PÅ RAMPEN

En af måderne man kan slippe eller kaste kuglen på er at rulle kuglen hen over den lige flade på rampen og dermed give kuglen fart.

Fordele:

- Mere fart på kuglen

Ulemper:

- Det er svært at få et præcist kast



B: HOLDE KUGLEN VED KANTEN

En anden måde at kaste eller slippe bowlingkuglen på er at placere den yderst på kanten af rampen og give kuglen et lille sikkert skub ud over kanten.

Fordele:

- Typisk kan man få et meget præcist kast

Ulemper:

- At kuglen får lidt mindre fart



C: HOLDEN KUGLEN UD OVER KANTEN

Den tredje måde at kaste eller slippe bowlingkuglen på er at holde kuglen ud over kanten og holde den indtil man bevidst slipper kuglen.

Fordele:

- Typisk kan man få et meget præcist kast

Ulemper:

- At kuglen får lidt mindre fart



15 MÅDER AT SLIPPE KUGLEN

Det er vigtigt at man har et stabilt og ensartet kast/slip af kuglen for at gøre det muligt at kunne korrigere kastene.

Der er stor forskel på udfordringerne de forskellige personer møder når de skal lave et godt kast. For eksempel har en spiller med muskelsvind god

finmotorik, mens en spastiker typisk har svært ved at holde sine hænder stille ved kastet. Til gengæld kan en person med muskelsvind have svært ved at løfte hånden.

Et af de væsentlige punkter en spiller skal huske ved slippet er, at hånden skal være stille og ikke ryste.

FORSKELLIGE GREB

Slip med to hænder på siden af kuglen

- Det første slip er med hænderne placeret på hver sin siden af kuglen. Her er det vigtigt, at kuglen slippes af begge hænder samtidigt.
- Med dette slip lægges underarmene på rampen for at få stabilitet i slippet
- Slippet kan både bruges ved kast B og C
- Slippet bruges både af kørestolsbrugere og stående, men mest af kørestolsbrugere.



Slip med en eller to hænder under kuglen

- Det næste slip er hvor en eller to hænder placeres bag kuglen for at skubbe den ud over rampekanten
- Med dette slip lægges underarmene på rampen for at få stabilitet i slippet
- Slippet kan bruges ved kast B
- Slippet bruges mest af kørestolsbrugere



Slip med en hånd placeret oven på kuglen

- Det tredje slip er med en eller to hænder placeret oven på kuglen. Her kan man så enten slippe kuglen eller langsomt rulle kuglen ud over rampekanten.
- Slippet forudsætter at spilleren har en rolig hånd
- Slippet kan både bruges ved kast B og C
- Slippet bruges både af stående og kørestolsbrugere



Slip hvor underarmene hviler på bordpladerne på kørestolen

- Det fjerde slip er hvor en eller to hænder placeres oven på kuglen, mens underarmene hviler på en bordplade på kørestolen.
- Ved slippet er det vigtigt at begge hænder laver de sidste bevægelser på samme tid
- Med dette slip hviler underarmene på bordpladen for at få stabilitet i slippet
- Slippet kan både bruges ved kast B og C
- Slippet bruges af kørestolsbrugere med en bordplade hvor joysticket er placeret i



Skub med hoved

- Hvis spilleren ikke har mulighed for at flytte kuglen med hænderne, så kan man lave hjælpemidler, der gør det muligt at skubbe kuglen ud over rampekanten.
- Hvis brugeren har mulighed for at bruge hoved, så er det muligt at tage en hjelm på hovedet hvorpå der er fastmonteret en stang ned til kuglen. Her ved kan kuglen skubbes ud over rampekanten ved bevægelse af hovedet.
- Slippet kan bruges ved kast B
- Slippet bruges af kørestolsbrugere



16 BEVÆGELSESTENDENSER

Både rampe- og bowlingbanen har stor indflydelse på hvordan kuglen bevæger sig mod kuglerne. Vi vil her beskrive nogle generelle tendenser, men det er vigtigt at præcisere, at både ramperne og banerne er forskellige og derfor påvirker kuglens løb forskelligt.

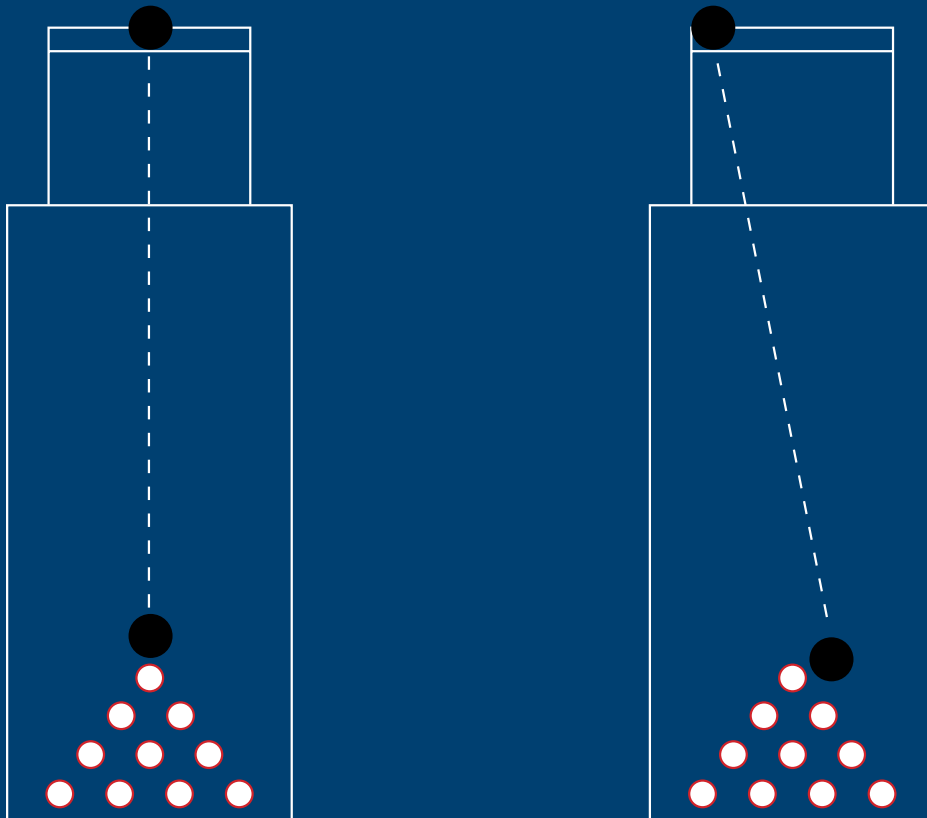
A: PLACERING AF KUGLEN PÅ MIDTEN AF RAMPEN

Ved placering af kuglen på midten af rampen har kuglen tendens til at rulle nogenlunde lige ned ad banen mod keglerne.

CG skal vende opad.

B: PLACERING AF KUGLEN PÅ HØJRE SIDE AF RAMPEN

Ved placering af kuglen på højre side af rampen har kuglen tendens til at rulle mod midten eller krydse midten. Både rampen og banen har tydelige tendenser til at hjælpe kuglen med at lave denne bevægelse. Jo længere væk fra midten man placerer kuglen, desto mere drejer kuglen mod venstre.

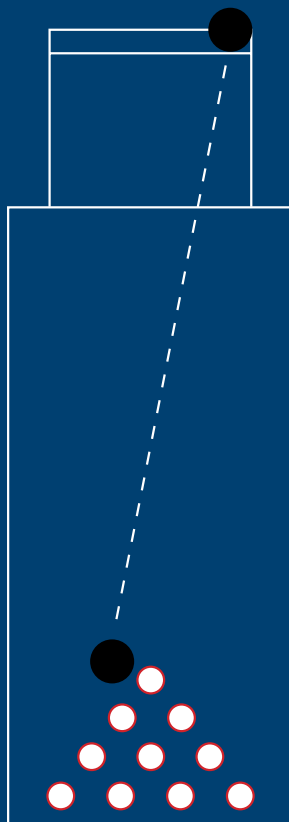


C: PLACERING AF KUGLEN PÅ VENSTRE SIDE AF RAMPEN

Ved placering af kuglen på venstre side af rampen har kuglen tendens til at rulle mod midten eller krydse midten. Både rampen og banen har tydelige tendenser til at hjælpe kuglen med at lave denne bevægelse.

Jo længere væk fra midten man placerer kuglen, desto mere drejer kuglen mod højre.

Årsagen til disse tendenser er, at ramperne er stivere ude i siderne end på midten, hvilket får rampen til at hælder lidt mod midten når den belastes af kuglen. En anden årsag til tendenserne er, at banerne typisk hælder lidt mod midten og dermed giver kuglen en tendens til at ruller mod midten.



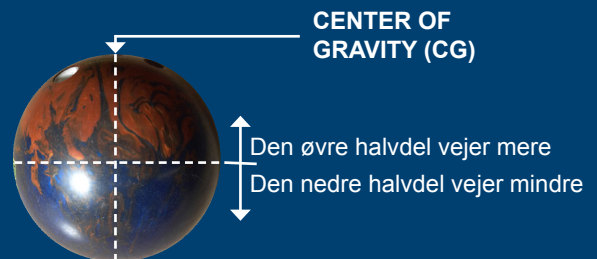
D: TOPVÆGTENS BETYDNING

Som tidligere nævnt er en af kuglernes forskelligheder begrebet topvægt.

Begrebet topvægt står for vægt forskellen af de to halvdele på kuglen.

Topvægten oplyses i ounce (OZ) og er fra 0 til 3-4 OZ. 1 ounce (OZ) = 28,35 gram.

Hvis topvægten er 2 ½ ounce betyder det at den halvdel hvor CG mærket er, vejer 2 ½ (70,9 g) mere end den anden halvdel af kuglen.

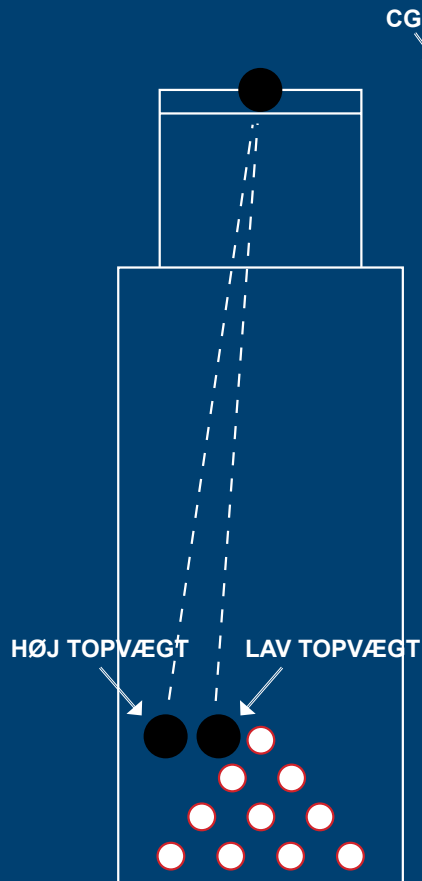


Når topvægten er stor vil kuglens bevægelser blive voldsommere.

Det kan forklares på denne måde:

- Når man har en kugle med **lille** topvægt og man drejer CG for eksempel 3 grader mod højre, så vil kuglen dreje til højre når den ruller ned mod keglerne.
- Når man har en kugle med **større** topvægt og igen drejer CG 3 grader mod højre, så drejer kuglen **mere** til højre når den ruller ned mod keglerne.
- En kugle med stor topvægt skal typisk drejes mindre end en kugle med lille topvægt.
- Kugler med stor topvægte kan for eksempel bruges til det første kast når man vil lave et skråt "kast" ind i de forreste kegler.

Se tegning næste side...



- Kuglernes topvægte er ikke oplyst på kuglerne, men den er oplyst på de labels, som står på papkassen kuglen leveres i.
- Hvis man ønsker at få oplyst topvægten på kuglen, så kan man gøre dette ved at henvende sig til en leverandør, som også borer huller bowlingkugler.

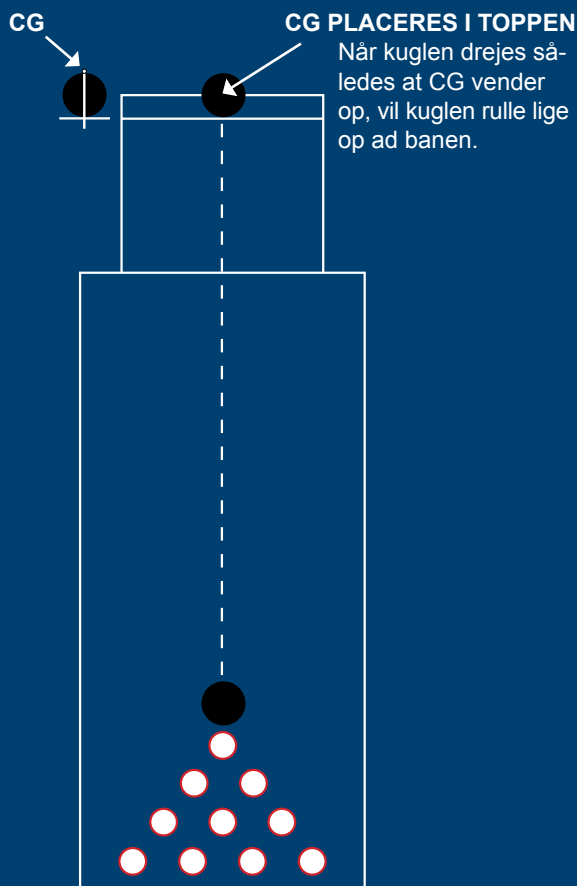


17 PLACERING AF MASSEMIDTPUNKT (CG)

CG, som står for massemidtunktet (center of gravity), er en meget vigtig faktor for hvordan kuglen opfører sig mens den ruller ned mod keglerne.

PLACERING AF CG I TOPPEN

Ved at placere CG i toppen vil kuglen have tendens til at rulle lige ned mod keglerne.



PLACERING AF CG TIL HØJRE SIDE

Ved at placere CG lidt til højre side, vil kuglen dreje lidt til højre side.

Jo mere man drejer CG til højre, desto mere vil kuglen dreje mod højre side når den ruller ned mod keglerne.

Et af de elementer, som har betydning for hvor meget kuglen drejer mod højre, er topvægtens størrelse.

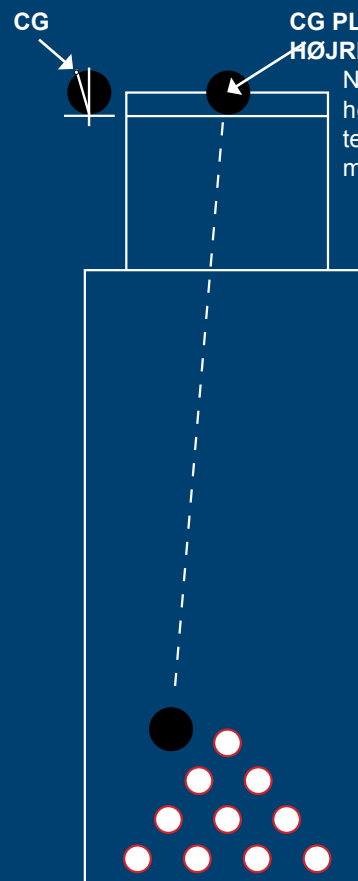
Ved stor topvægt vil kuglen have tendens til at dreje mere til højre.

CG PLACERES LIDT TIL HØJRE FOR TOPPEN

Når CG drejes lidt til højre i forhold til midten, vil kuglen dreje mod højre.

Jo mere CG drejes mod højre i forhold til midten, jo mere vil kuglen dreje mod højre.

Tilsvarende sker ved at dreje CG mod venstre.



PLACERING AF CG TIL VENSTRE SIDE

Tendenserne, som er beskrevet ved at placere CG til højre side, er de samme tendenser, som hvis man placerer CG til venstre side. Her drejer kuglen så til venstre side i stedet for til højre.

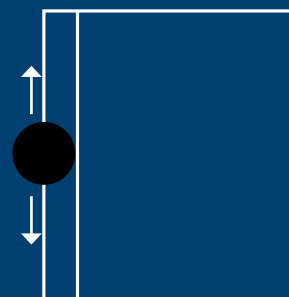
18 JUSTERINGER

Da forskellene på både ramperne og banerne har stor indflydelse på hvordan kuglen ruller ned ad banen, så er det vigtigt, at spilleren ved de første kast

”læser” banen og rampen, og efterfølgende prøver at justere kastet så man opnår det perfekte kast. Nogle af justeringsmulighederne er:

A: PLACERING AF KUGLEN PÅ RAMPEN

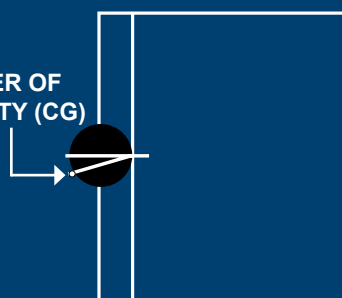
- Ved at flytte kuglen nogle centimeter mod venstre vil kuglen bevæge sig mod højre når den ruller ned mod keglerne.
- Jo mere kuglen placeres mod venstre fra midten, desto mere drejer kuglen mod højre, når den rammer keglerne.
- Tilsvarende bevægelser ses ved at placere kuglen til højre.



B: PLACERING AF CG MOD HØJE

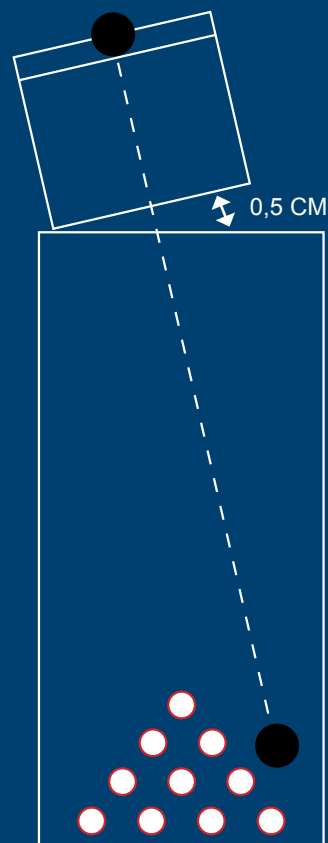
- Ved at dreje CG nogle grader til højre, så vil kuglen dreje længere til højre når den rammer keglerne.
- Jo mere CG drejes mod højre, desto længere mod højre vil kuglen ramme keglerne.
- Tilsvarende vil kuglen dreje mod venstre hvis CG drejes mod venstre.

CENTER OF GRAVITY (CG)



C: DREJNING AF RAMPE

- Ved at stille rampen lidt skævt i forhold til banen kan man få kuglen til at ramme et andet punkt ved keglerne.
- Hvis rampe drejes til højre således, at den venstre rampekant står 0,5cm fra kanten af banen, så vil kuglen ramme et punkt, som er til venstre for midten af banen. Det tilsvarende gør sig gældende hvis man drejer rampen mod venstre.
- Jo mere man drejer rampen, desto længere væk fra midten rammer kuglen keglerne.



19 KRUMME LØBEBANER

De fleste spillere vil starte med at rulle bowlingkuglen lige op mod keglerne, men efter at man behersker denne teknik, så kan man forsøge at efterligne nogle kast eller teknikker som almenidrætten bruger, hvor bowlingkuglen kommer lidt skævt ind i lommen mellem kegle nr. 1 og 2 eller nr. 1 og 3.

Ved at kombinere to teknikker kan man få kuglerne til først at køre ud mod siderne og efterfølgende dreje ind mod midten igen og ramme lommen mellem kegle nr. 1 og 2 eller 1 og 3.

A: DREJE RAMPE + DREJE KUGLE

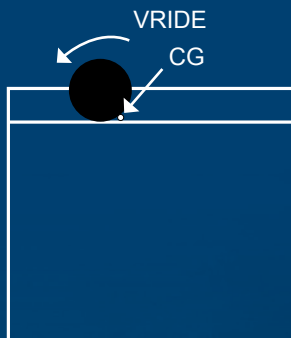
En af måderne, hvor man får kuglen til at få en krum bevægelse ned ad banen og til sidst ramme de forreste kegler i en skrå vinkel, er ved at dreje rampen til en af siderne så kuglen i begyndelsen drejer ud imod den ene side samtidigt med at CG drejes den modsatte vej. På den måde vil kuglen i den sidste halvdel af banen dreje ind imod midten.

B: VRIDE KUGLEN

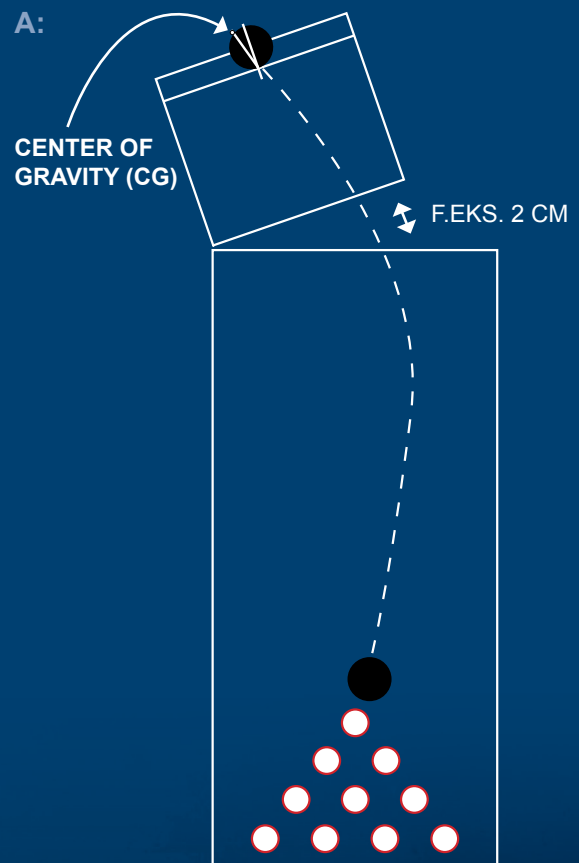
En anden, mere avanceret måde at få kuglen til at ramme skævt ind i lommen mellem kegle nr. 1 og 2 er ved at kombinere placeringen af CG et specielt sted og efterfølgende vride kuglen lidt til den ene side ved kastet af kuglen.

CG skal her placeres tæt ved bunden af kuglen.

B:



A:



20 TILPASNING AF RAMPE

For at optimere en standard bowlingrampe fra Olsen Wings A/S kan man gøre en eller flere af disse ting:

A: SKRIDSIKRING I FRONTEN

For at rampen skal være så stabil som muligt mens kuglen ruller ned ad rampen, så er det muligt at tape en skridsikker måtte under fronten af rampen.

Tapet kan være 50mm bredt med klister på begge sider mens den skridsikre måtte kan være af skridsikket fiskenet.



B: UDVIDELSEN AF AFSTANDEN MELLEML BEN

Nogle kørestole er så brede, at de ikke kan komme ind mellem benene på en standard bowlingrampe.

Ved at sætte et afstandsstykke mellem rampen og benet kan man få en større afstand mellem benene.



C: JUSTERING AF HØJDEN

Nogle kørestole er så høje, at det er ikke muligt at køre ind under bowlingrampen.

En af måderne for at hæve rampen, så kørestolene kan komme ind under rampen, er ved at lægge noget under benene. En anden måde er ved at afkorte benene og montere justeringsskruer i bunden af benene.



D: LÆGGE/MONTERE BEN I RAMPEN

Med en standard bowlingrampe leveres benene løst ved siden af, hvilket gør det besværligt at bære både rampen og benene samtidigt.

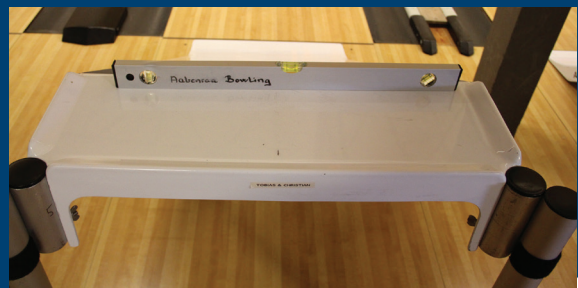
En måde at gøre det lettere at bære både rampen og benene samtidigt er ved at klistre velcro på både benene og rampen, så benene fastgøres til rampen.



E: RAMPEN SKAL STÅ VANDRET

Det er vigtigt, at rampen står vandret, så kuglen ikke drejer til en af siderne. For at sikre, at rampen er vandret, kan der bruges et vaterpas, som placeres på yderkanten af rampen efter opstillingen af rampen.

Justeringen af rampens højre kan gøres ved justeringsskruerne eller ved at lægge et stykke papir eller pap under benene.



AT VÆRE TRÆNER/ PRÆSENTATION OG FORMIDLING

HOVEDOPGAVEN

Hovedopgaven i din rolle som træner handler om at flytte viden og ændre holdninger.

Du skal overføre viden fra dig selv til spillerne, og skal dermed kunne præsentere din viden/materiale for en eller flere personer, så de tilegner sig ny viden og færdigheder.

Du skal også kunne påvirke spillernes holdning på forskellige områder, bl.a. til at anvende den viden de har fået, så de udvikler sig som idrætsudøvere.

Kommunikation og formidling er altså vigtigt for en træner, og det kan finde anvendelse såvel på bårerne som i et teorilokale.

HUSK: Du har meget større viden om det du formidler end dem du underviser. Dette må du aldrig bruge til at hovere eller hævde dig.

FLOW-MODELLEN

Hvilken viden du som træner på et givet tidspunkt skal formidle afhænger af spillerens aktuelle situation. De skal have den viden tilført, som kan være med til at udvikle spilleren. Pas på med ikke at overdænge spillerne med viden der ikke kan bruges på nuværende tidspunkt.

Her kan Flow-modellen, som vi kender fra *Trænerrollen: Coaching og læring*, bruges.

TJEKLISTEN

Som formidler skal man sørge for, at budskabet når frem, og at den nye viden rutinemæssigt bliver anvendt. Men vejen er lang, og her er følgende tjekliste nyttig:

- Hvis noget er **SAGT** – er det så **HØRT?**
- Hvis det er **HØRT** – er det så **OPFATTET?**
- Hvis det er **OPFATTET** – er det så **FORSTÅET?**
- Hvis det er **FORSTÅET** – er det så **ACCEPTERET?**
- Hvis det er **ACCEPTERET** – bliver det så **ANVENDT?**



PRÆSENTATIONSTEKNIK

I forbindelse med "tjeklisten" kan god brug af præsentationsteknik medvirke til at deltagerne "hører", "opfatter" og "forstår" den nye viden du formidler.

Når spillerne skal lære nyt, så er det altid en god idé at starte i teorilokalet. Her har du fred og ro, og dermed spillernes fulde opmærksomhed. Men principperne i præsentationsteknik kan du også benytte over for spillere på banen.

Når du foretager en præsentation skal du altid huske det gyldne råd:

DET ER DIG, SOM ER MEDIET

Det er altså dig som er fremme og præsenterer et budskab. Du er "på", og alt andet er støtteredskaber, som er med til at illustrere og underbygge, hvad det er du siger.

Du er "sælgeren" af et budskab. Det vil sige, du skal afdække det **BEHOV** deltagerne har, du skal præsentere en **LØSNING** som skaber et **RESULTAT** for deltagerne.

Det er godt at involvere deltagerne; så får de mere ud af præsentationen. Du kan med fordel bruge specifikke eksempler tilpasset deltagerens niveau. Og du bør bygge videre på deltagerens erfaring. Dette er uddybet i afsnittet om "formidling/indlæring".

HUSK: Ligesom en bowlingsspiller skal træne bowlingteknik for at blive bedre, skal du som underviser træne præsentationsteknik for at blive bedre. Det er bare at gå i gang.



HJÆLPEMIDLER (AV MIDLER)

Der er intet så kedeligt at høre på, som en person der står og læser op fra en tekst. Derfor bør du anvende hjælpemidler til at understøtte din præsentation.

Der er flere hjælpemidler man kan benytte når man skal præsentere et emne, og der er både fordele og ulemper ved brugen af dem alle:

TAVLE

Fordele: Let at bruge / God plads / Dynamisk udvikling

Ulemper: Slettet information er væk / Ikke god til detaljer

FLIPOVER

Fordele: Let at bruge / Kan laves i forvejen / Dynamisk udvikling

Ulemper: Små sider / Ikke god til detaljer

OVERHEAD PROJEKTOR

Fordele: Kan laves i forvejen / God til detaljer og billeder

Ulemper: Kræver lærred eller væg / Gammel teknologi

PROJEKTOR OG PC / SMARTPHONE / KAMERA / ELLER LIGN.

Fordele: Kan laves i forvejen / God til detaljer og billeder

Ulemper: Kræver lærred eller væg / Dyr teknologi

Af andre midler til at illustrere og underbygge en præsentation kan nævnes:

• EKSEMPLER

• **MENTALE BILLEDER**
("FORESTIL DIG AT ... ")

• OPGAVER

• LEGE

Specielt brugen af Projektor og PC er en faldgruppe for mange. Det er let at sætte sig hjemme og lave verdens "flotteste" Power Point præsentation, men mængden af grafik, små sjove mænd der kommer ind fra højre etc. tager let overhånd.

HUSK: DET ER DIG, SOM ER MEDIET.



FORBEREDELSE

INDHOLD

Overvej og beslut hvad du vil formidle. Tænk altid godt igennem hvad det er du ønsker, at modtageren skal have ud af din præsentation.

MÅLGRUPPEN

Inden du holder din præsentation skal du finde ud af hvem deltagerne er:

- Viden (nybegynder / erfaren)
- Antal
- Alder (barn / voksen)
- Køn
- Sprog
- Oprindelse
- Forventninger

Du bør tilpasse din præsentation til målgruppen, og ikke bare have en "standard præsentation" du altid bruger.

STEDET

Tag højde for lokalets størrelse og indretning, og hvad der findes af hjælpemidler. Hvis du ikke kender stedet allerede, kan du med fordel besøge stedet inden din præsentation finder sted.

HJÆLPEMIDLER

Overvej og planlæg hvilke hjælpemidler du vil bruge. Sørg gerne for at variere mellem hjælpemidlerne, alt efter hvad du ønsker at opnå, og for at præsentationen ikke bliver for ensformig.

Hvis hjælpemidlerne ikke er på stedet, kan du overveje selv at medbringe dem.

TIDSPLAN

Du har normalt kun en vis tid til at fremføre din præsentation. Derfor er det vigtigt at du laver en tidsplan, så du både sørger for at udnytte den tid du har til rådighed, og at du ikke bruger for lang tid.

Du bør overveje vigtigheden af de enkelte punkter, så du kan få en vis elasticitet i din præsentation.

- Det du **SKAL** have med, er det der er helt nødvendigt for at deltagerne har udbytte af din præsentation og kan bruge den nye viden.
- Det du **BØR** have med, er det der giver yderligere detaljer eller vinkler på emnet.
- Det du **KAN** have med, er yderligere eksempler, anekdoter eller lignende.



Afhængigt af deltagernes evne til at tilegne sig materialet, deres spørgelyst, og andre faktorer vil det være forskelligt hvor hurtigt din præsentation skrider frem. Har du tid til overs kan du tage mere af "kan" delen med, og hvis du kommer i tidsnød kan du udelade "kan" delen, og hvis nødvendigt også "bør" delen.

HUSK: Det vigtigste er hvad deltagerne får ud af din præsentation, ikke om du nødvendigvis når alt hvad du godt kunne tænke dig. En tidsplan kan være et skema hvor du punkt for punkt beskriver hvordan du vil disponere din præsentation. For eksempel:

TID I MINUTTER	EMNE	HJÆLPEMIDLER	SKAL / BØR / KAN

GENNEMFØRELSE

Hvis du har forberedt din præsentation godt, er du godt rustet til at gennemføre selve præsentationen. Men du bør møde op i god tid og sikre dig at lokalet er åbent og indrettet som du forventer, at hjælpemidlerne et tilstede og virker, og at du selv er klar til tiden.

Under selve præsentationen skal du selvfølgelig sørge for at der er den nødvendige ro, så deltagerne kan **HØRE** hvad der bliver sagt. Desuden er der flere punkter du bør være opmærksom på som er nødvendige for at deltagerne **OPFATTER** og **FORSTÅR** hvad der bliver sagt:

KROPSSPROG

- Påklædning
- Mimik / smil
- Kropsholdning – åben/lukket
- Brug hænderne
- Øjenkontakt
- Vær iblandt deltagerne
- Gå ind / ud af gruppen

STEMMEFØRING

- Sørg for variation i stemmen
- Tilpas stemmen til situationen
- Hold små pauser så deltagerne når at absorbere det sagte

SPROG

- Tal klart og tydeligt
- Sig hele sætningen
- Pas på med tekniske udtryk og fremmedord
- Undgå tomme ord, fyld, floskler
- Undgå at tale negativt



KOMMUNIKATION

I forbindelse med "tjeklisten" kan korrekt brug af kommunikation medvirke til at deltagerne "opfatter", "forstår", "accepterer" og "agter at anvende" den nye viden.

KOMMUNIKATIONSFORMER

At kommunikere er at transportere oplysninger fra en hjerne til en anden. Principielt er der to former for kommunikation, envejs- eller tovejskommunikation.

Envejskommunikation kender vi fra radio og TV, fra foredrag, og fra visse undervisningssituationer.

Det foregår ofte ud fra et manuskript, og der er ingen afbrydelser i form af spørgsmål eller diskussioner, og kan derfor planlægges meget minutiøst.

Envejskommunikation kan have sin berettigelse, men ulempen er at formidleren ikke får nogen tilbagemelding fra deltagerne, og derfor ikke ved om de har hørt – opfattet – forstået – accepteret – eller agter at anvende den nye viden.

Tovejskommunikation kender vi fra samtaler, diskussioner, interviews, og fra visse undervisningssituationer. Det foregår ofte ud fra en overordnet skitse, men på grund af spørgsmål eller diskussioner undervejs, kan forløbet variere, og kan derfor ikke planlægges præcist.

Tovejskommunikationens styrke er at formidleren får til-bagemelding fra deltagerne, og derfor kan sørge for at de har hørt – opfattet – forstået – accepteret – og agter at anvende den nye viden.

SPØRGETEKNIK

I forbindelse med "tjeklisten" kan korrekt brug af spørgeteknik medvirke til at finde ud af om deltagerne har "accepteret" og "agter at anvende" den nye viden.

Spørgeteknik kan også bruges til på forskellig måde at styre et møde, eller på forskellig vis inddrage deltagerne. En undervisningssituation er i den henseende et møde, og det kan betragtes som et møde, selvom der kun er én eller få deltagere.



DU KAN BLANDT ANDET BRUGE SPØRGETEKNIK FOR AT:

Som formidler skal man sørge for, at budskabet når frem, og at den nye viden rutinemæssigt bliver anvendt. Men vejen er lang, og her er følgende tjekliste nyttig:

- Involvere deltagerne
- Lade deltagerne tænke
- Provokere signaler om interesse
- Få deltagernes mening
- Starte en samtale eller en debat
- Kontrollere om deltagerne har forstået
- Opnå tilsagn eller bekræftelse (accept)
- Få sine udsagn bekræftet
- Provokere indvendinger
- Håndtere indvendinger eller modvilje
- Stimulere stille personer
- Dæmpe meget talende personer
- Afslutte en diskussion
- Få chancen for selv at komme til at tale

Spørgsmål der kun kan besvares med "ja" eller "nej", kaldes lukkede eller ledende spørgsmål. Her får du selv hurtigt mulighed for at komme til orde igen, og lade næste spørgsmål være styret af svaret.

Spørgsmål der kræver længere svar, kaldes åbne spørgsmål. Her har du ikke fuld kontrol over hvornår du kommer til orde, men du åbner til gengæld for nye impulser fra deltagerne.

HUSK: Ligesom en bowlingsspiller skal træne bowlingteknik for at blive bedre, skal du som underviser træne spørgeteknik for at blive bedre.

Det er bare at gå i gang!

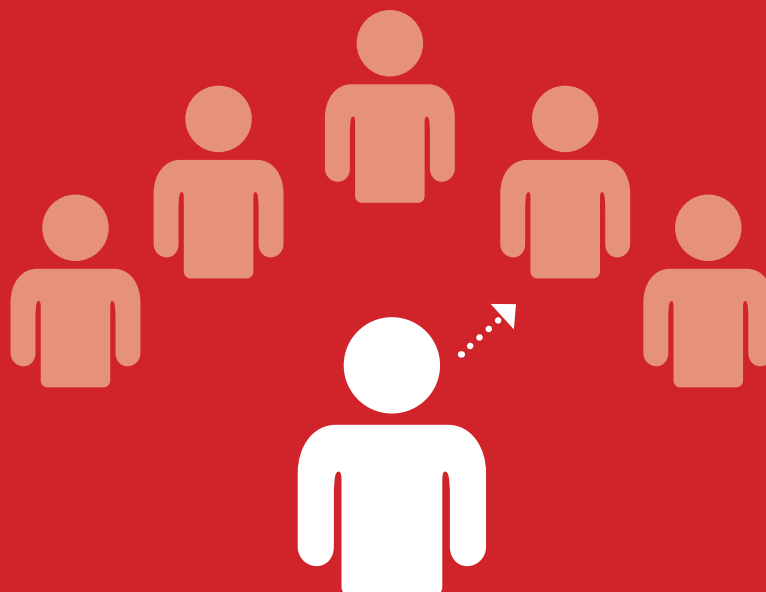
DIREKTE SPØRGSMÅL

Mødelederen kan stille direkte spørgsmål til en bestemt person i gruppen.

Ved direkte spørgsmål bør mødelederen først sige personens navn, så vedkommende er opmærksom, og derefter stille spørgsmålet.

Man kan bl.a. bruge denne teknik til at aktivere stille personer, eller trække på en bestemt persons erfaringer.

Brug direkte spørgsmål med omhu. Pas på at deltagerne ikke får et indtryk af, at spørgsmål kommer hele tiden, og at de er i forhør.

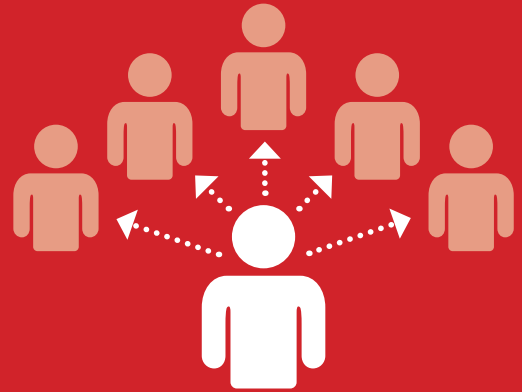


GRUPPESPØRGSMÅL

Mødelederen kan stille gruppespørgsmål til hele gruppen. Gruppespørgsmål er ofte åbne spørgsmål. Når spørgsmålet er stillet, så lad deltagerne få mulighed for at tænke over svaret. Der kan let gå 10-15 sekunder før svaret kommer, og som mødeleder kan det føles som meget lang tid, men "hold mund" - svaret skal nok komme.

Sørg for at de hurtigste deltagere ikke svarer så snart de er klar, men at alle får lejlighed til at tænke over spørgsmålet. Efter tænkepausen kan mødelederen udpege en person til at svare, eller vælge selv at svare.

Brug gruppespørgsmål med omhu. Pas på at deltagerne ikke får et indtryk af, at du ikke selv ved hvad du taler om.



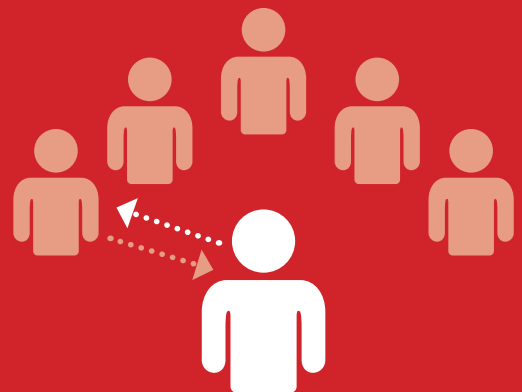
RETURNERING TIL PERSON

I stedet for selv at svare på et spørgsmål fra en deltager kan mødelederen returnere spørgsmålet til deltageren selv. Evt. skal spørgsmålet omformuleres, for at gøre det lettere at svare.

Denne teknik kan bruges til at lade deltageren selv komme frem til svaret, hvis vedkommende har forudsætningerne for det. På den måde er det ikke kun dig selv der leverer alle svarene.

Som mødeleder kan du også bruge denne teknik til at holde dig på sporet i din præsentation. Spørgsmål som ikke direkte relaterer sig til emnet kan med fordel returneres til spørgeren og "parkeres", således at denne skriver det ned, så man kan vende tilbage til det senere. Husk altid at vende tilbage til "parkerede" spørgsmål.

Som mødeleder kan man også bruge denne teknik til at "passivere" deltagere, som bruger spørgsmål til at hævde sig selv eller dreje emnet til egen fordel. Men pas på at du ikke får sat deltageren "udenfor", eller kommer til at nedgøre deltageren.

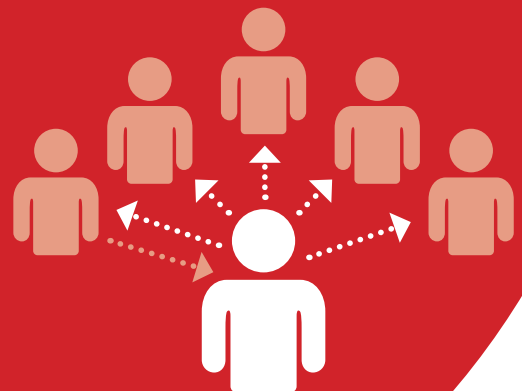


RETURNERING TIL GRUPPEN

I stedet for selv at svare på et spørgsmål fra en deltager kan mødelederen returnere spørgsmålet til gruppen. Evt. skal spørgsmålet omformuleres, for at gøre det lettere at svare.

Du kan bruge denne teknik til at udnytte eventuel viden/erfaring hos andre af deltagerne, så det ikke kun er dig selv der leverer viden.

Det kan også være emner som du gerne vil lade hele gruppen få indflydelse på, således at der ikke opstår små "beslutningsgrupper" under mødet.



FORMIDLING / INDLÆRING

I forbindelse med "tjeklisten" kan korrekt brug af formidling og indlæring medvirke til at deltagerne "opfatter", "forstår" og "accepterer" den nye viden.

INVOLVERING AF DELTAGERNE

Ved at involvere deltagerne skifter de fra en passiv rolle til en aktiv rolle, hvilket øger opmærksomheden og motivationen, og dermed indlæringen. Ved involvering af deltagerne, skal dette naturligvis tilpasses det niveau de befinder sig på.

KOMPETENCE TRAPPEN

Undervejs i et uddannelsesforløb sker der en udvikling af ens viden og evner, og en øget bevidsthed om hvor kompetent man er. Populært sagt er det sådan, at jo mindre man ved, jo mindre er man også klar over hvad man ikke ved.

Dette kan illustreres med kompetencetrappen:

5	UBEVIDST SPECIALIST	<ul style="list-style-type: none"> - Man har en excellent forståelse af emnet - Man er ekspert og tilfører emnet nye dimensioner
4	UBEVIDST KOMPETENT	<ul style="list-style-type: none"> - Man har større viden om emnet end man er bevidst om - Man er kyndig og kan tilføre emnet nye synsvinkler
3	BEVIDST KOMPETENT	<ul style="list-style-type: none"> - Man har viden om emnet, og kan benytte denne - Man er kompetent og kan deltage i diskussioner af emnet
2	BEVIDST INKOMPETENT	<ul style="list-style-type: none"> - Man har kun lidt viden om emnet, men er klar over dette - Man er begyndt og skal have tilført basal viden
1	UBEVIDST INKOMPETENT	<ul style="list-style-type: none"> - Man har ingen viden om emnet, og er ikke klar over dette - Man er "lykkeligt uvidende"



PERCEPTION / OPFATTELSESEVNE

Ordet perception kommer fra engelsk, og kan oversættes til "opfattelsesevne"; det vil sige, i hvor høj grad man er modtagelig for at modtage informationer. Der er mange faktorer der påvirker dette.

Deltagerne kan have forskellige **MOTIVER** og **BEHOV** for deres indlæring, og dette påvirker deres perception.

Nogle spiller bowling for hyggen eller det sociale samværs skyld, mens andre har ambitioner om at spille på landshold. Husk, det er spillerne der skal brænde for det – du kan ikke som træner ændre spillernes motiver og behov. Så tag udgangspunkt i spilleren.

Deltagerne kan have forskellig **BAGGRUND** og **ERFARING**, og dette påvirker deres perception.

Sørg altid for at bygge på den viden deltagerne allerede har. Det giver dem en "knaqe at hænge den nye viden på". Her kan man godt benytte viden fra andre beslægtede sportsgrene eller lignende.

Deltagerne kan have forskellige **UDVÆLGENDE FAKTORER** og **FILTRE**, som påvirker deres perception.

Helt banalt handler det først og fremmest om kemi og tillid mellem dig og deltagerne. Hvordan er deres syn på dig og omvendt? Har I truffet hinanden før, ved spillerne noget om hvordan du f.eks. selv spiller. Her kan der være lagt en forhindring som skal overvindes.

Her bør du også tænke over hvordan du opfattes som person, dvs. påklædning, sprog, øjenkontakt, personlig hygiejne, osv. Uanset om det er rationelt eller ej, kan dårlig kemi ødelægge en ellers god indlæringssituation.

Under udvælgende faktorer og filtre hører også at deltagerne kan have forskellig måde at lære på. Nogle skal helst have det fortalt, andre skal helst læse det eller se billeder, mens andre igen skal helst mærke det på kroppen.

Her er det derfor vigtigt at du prøver at kombinere disse måder så godt det kan lade sig gøre.

Sådan gør vi også her på kurset: Vi taler om emnerne i teorilokalet, du prøver det i praksis, og du har kursusmaterialet at læse i.



SPILLERANALYSE

En spilleranalyse er et arbejdsredskab for træneren. Spilleranalysen er en punktopdelt analyse af spillerens tekniske spil, og den giver træneren et overblik over de ting der skal udvikles.

Træneren kan på baggrund af spilleranalysen vurdere hvilke punkter og tekniske detaljer, der har betydning her og nu og i fremtiden, og udvælge hvilke punkter der skal arbejdes med i den kommende periode.

Det er passende at udvælge op til tre punkter der skal bearbejdes, eller evt. kun et eller to punkter hvis der er grunde herfor. Træneren bør præsentere punkterne for spilleren i den rækkefølge de opstår i tilløbet. Brug ord eller fremstillinger som spilleren selv anvender, og uddyb med spørgsmål for at sikre, at spiller og træner har en fælles forståelse af tingene.

Udarbejd en arbejdsplan sammen med spilleren, og få accept på at der er enighed om denne arbejdsplan, gerne nedskrevet. I bund og grund skal du "sælge" budskabet til spilleren, og i den forbindelse kan det være en fordel at tage udgangspunkt i følgende fire spørgsmål for hvert punkt der skal arbejdes med:

1. PROBLEM

(Eks.: Rammer ofte ved siden af sigtepunktet)

2. ÅRSAG

(Eks.: Sen timing)

3. LØSNING

(Eks.: Korrekt igangsætning af kuglen)

4. METODE

(Eks.: Øve omvendt bowling med 4. skridts tilløb)

Kan du komme med løsningen på et problem som spilleren har, så vil spilleren også gerne "købe" løsningen.

HUSK:

Det er vigtigt at tage hensyn til spillerens nuværende situation (niveau, tid, ambitioner, mm.) og her kan Flow-modellen, som vi kender fra Trænerrollen: Coaching og læring, bruges.

BEMÆRK:

Spilleranalyse er til brug for træneren, og kun for træneren. Den må under ingen omstændigheder distribueres til andre spillere. Det gælder ikke mindst for videooptagelser.



29 DIVERSE ØVELSER OG SPIL

1: BOWLINGO – EN BOWLINGØVELSE TIL TRÆNING AF SPARESPIL

Beskrivelse

I denne øvelse går det ud på at vælte så få kegler som muligt. Der er dog lige et par regler, der skal sættes på plads først:

- Antal væltede kegler noteres i skemaet
- Hvis der ikke væltes kegler i første slag noteres det som en strike, og der sættes nye kegler.
- Hvis der ikke væltes kegler i andet slag noteres det som en spare

Idéen er at benytte spare systemet til at opnå evnen til kun at vælte nogle få kegler på banen.

Det ideelle er kun at vælte 7'er keglen og 10'er keglen i hver runde. Dette er dog svært, og for mange spillere vil det være bedre at prøve at ramme henholdsvis 4'er keglen og 6'er keglen i de to slag der er til rådighed.

Under alle omstændigheder er det bedst at undgå at ramme 1'er keglen.

Formål

Formålet med øvelsen er at træne spare spillet.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Navn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2: NEDRYKKER - RUDE

Beskrivelse

I denne øvelse spiller man tre almindelige serier af 10 ruder, hvor de enkelte kast noteres i skemaet nedenfor.

Når alle tre serier er spillet, trækkes de bedste resultater ned til "Nedrykket" rækken.

Nedrykningen skal gøres på følgende måde:

- Den bedste rude 1 ud af de tre serier rykkes ned
- Den bedste rude 2 ud af de tre serier rykkes ned
- Den bedste rude 3 ud af de tre serier rykkes ned
- Osv

Den spiller som har opnået flest point i "Nedrykker" optællingen har vundet.

Formål

Formålet med øvelsen er at blive bedre til at ramme det punkt, som man sigter efter.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold. Man kan frit ændre på antallet af serier der spilles inden man trækker resultaterne ned til "Nedrykket".

<i>Spiller 1:</i>											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt
Serie 1											
Serie 2											
Serie 3											
Nedrykket											

<i>Spiller 2:</i>											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt
Serie 1											
Serie 2											
Serie 3											
Nedrykket											

3: NEDRYKKER - KAST

Beskrivelse

I denne øvelse spiller man tre almindelige serier med 10 ruder, hvor de enkelte kast noteres i skema.

Når alle tre serier er spillet, trækkes de bedste resultater til "Nedrykket" rækken.

Nedrykningen skal gøres på følgende måde:

- Det første kast i rude 1, som gav flest points ud af de tre serier, rykkes ned.
- Det andet kast i rude 1, som gav flest points ud af de tre serier, rykkes ned.
- Det første kast i rude 2, som gav flest points ud af

de tre serier, rykkes ned.

- Osv

Den spiller som har opnået flest point i "Nedrykker" optællingen har vundet.

Formål

Formålet med øvelsen er at blive bedre til at ramme det punkt, som man sigter efter.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold. Man kan frit ændre på antallet af serier der spilles inden man trækker resultaterne ned til "Nedrykket".

Spiller 1:											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt
Serie 1											
Serie 2											
Serie 3											
Nedrykket											

Spiller 2:											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt
Serie 1											
Serie 2											
Serie 3											
Nedrykket											

4: GALGESPILLET

Beskrivelse

Galgespillet skal spilles på følgende måde:

Man skal lave en strike for at undgå at tændstikmanden tegnes i galgen.

Den rækkefølge, som tegningen skal laves i:

- Hoved
- Kroppen
- Den ene arm
- Den anden arm
- Det ene ben
- Til sidst det andet ben

Når manden er færdigtegnet er man ude af spillet.

Formål

At træne strike spillet.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold. For at alle kan være med, så kan der inden starten besluttes om det er strike, spare, 9, 8, 7 osv. som den enkelte skal lave for at undgå at tegne en del af manden.



5: JULETRÆSSPIL

Beskrivelse

Spilleren skal prøve at slå det antal kegler, som står i boblerne. Hvis antallet opnås ved første skud, så stoppes runden og nyt sæt kegler sættes på banen.

For hvert slag streges den værdi der væltes. Væltes der for eksempel 7 kegler efter at man har fået streget alle tre 7'ere, så streges en af pakkerne (pakkerne er fejlslag). Laver men 5 fejlslag er spillet forbi.

Hver spiller får maks. 20 slag til sit juletræ.

Når spillet er forbi sammenlægges værdien af de tal, som man har fået streget.

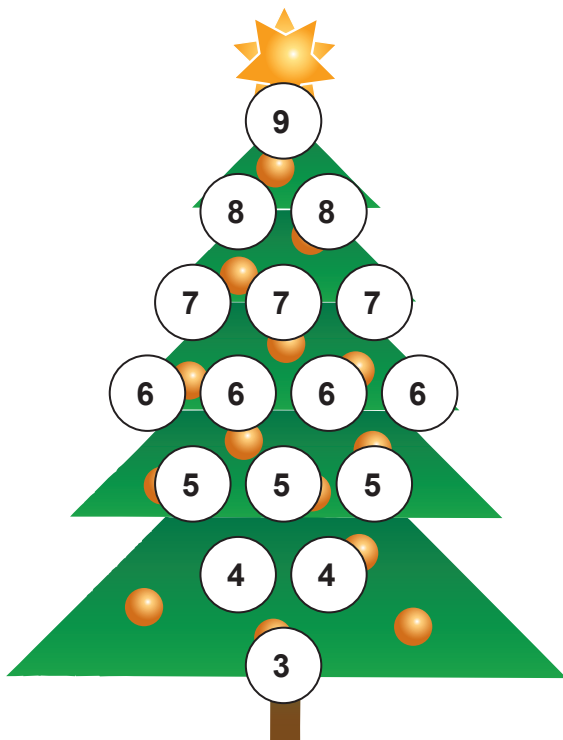
Vinderen er den med højst værdi.

Formål

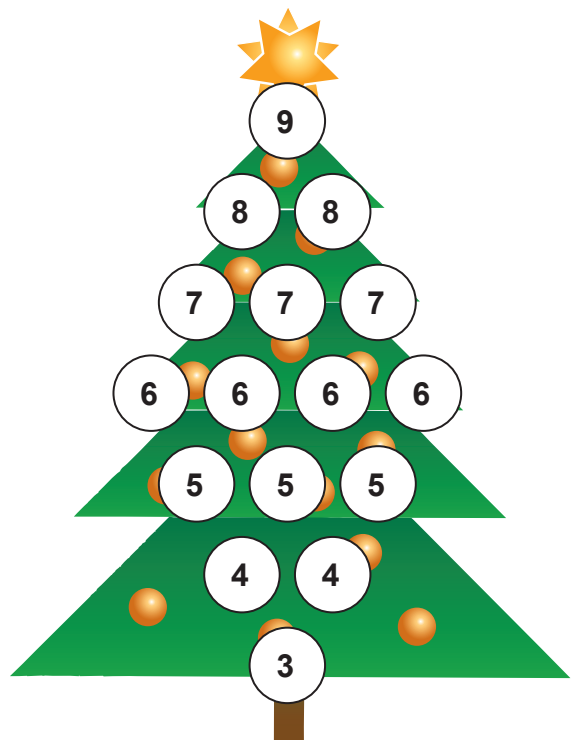
Formålet med øvelsen er at få spilleren til at variere sit spil ved at tvinge ham til at ramme forskellige antal kegler.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.



Spiller 1: _____



Spiller 2: _____

6: TREKANTSPILLET

Beskrivelse

Spillet afvikles på samme måde som almindelig bowling over tre serier. Det gælder om at få så mange af felterne i pyramiden afkrydset som muligt i løbet af de tre serier.

Dette gøres på den måde, at man sætter et kryds i et af de felter, hvor der står det samme som det antal kegler man har væltet i to slag (en rude). **MAN SKAL VÆLTE KEGLER I BEGGE SLAG**, dvs. hvis man ikke rammer nogle kegler i første slag og/eller ikke rammer nogle kegler i andet slag, så må man ikke sætte et kryds i pyramiden, og turen går videre til den næste spiller.

Eneste undtagelse er hvis man laver en strike.

Hvis man har fået fyldt en række ud, f.eks. række 8, og man så laver endnu en 8'er (på to slag), så kan

man selvfølgelig ikke sætte flere krydser, og turen går videre til den anden spiller.

Vinderen er den, som har fået flest felter i pyramiden afkrydset.

Hver spiller har sin egen pyramide.

Formål

Formålet med øvelsen er at få spilleren til at variere sit spil ved at tvinge ham til at ramme forskellige antal kegler.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Inden spillets start kan man aftale om spillet afsluttes efter én, to eller tre serier.

2									
3	3								
4	4	4							
5	5	5	5						
6	6	6	6	6					
7	7	7	7	7	7				
8	8	8	8	8	8	8			
9	9	9	9	9	9	9	9		
10	10	10	10	10	10	10	10	10	
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

2									
3	3								
4	4	4							
5	5	5	5						
6	6	6	6	6					
7	7	7	7	7	7				
8	8	8	8	8	8	8			
9	9	9	9	9	9	9	9		
10	10	10	10	10	10	10	10	10	
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Spiller 1: _____

Spiller 2: _____

7: PYRAMIDESPILLET

Beskrivelse

Spillerene skiftes til at kaste kuglen én gang, hvorefter alle kegler rejses op igen.

Målet med spillet er at vælte det antal kegler, som er vist på skemaet nedenfor, med kun det ene kast til rådighed.

Efter kastet afkrydses det tal på sedlen, som passer til det væltede antal kegler.

Er alle f.eks. 7'erne krydset af, så er øvrige 7'er slag spildte.

Den der først får krydset alle tal har vundet.

Hver spiller får sin egen pyramide.

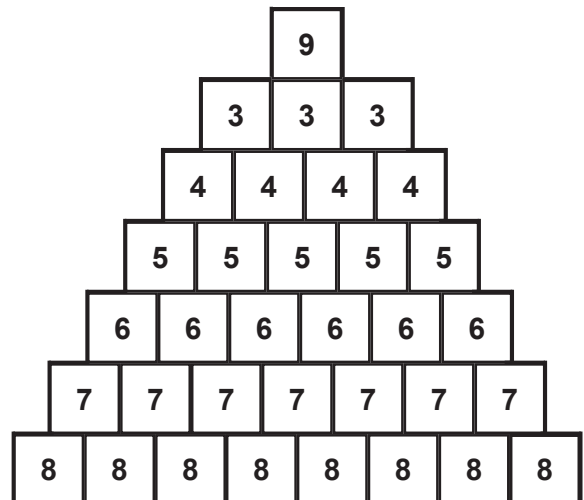
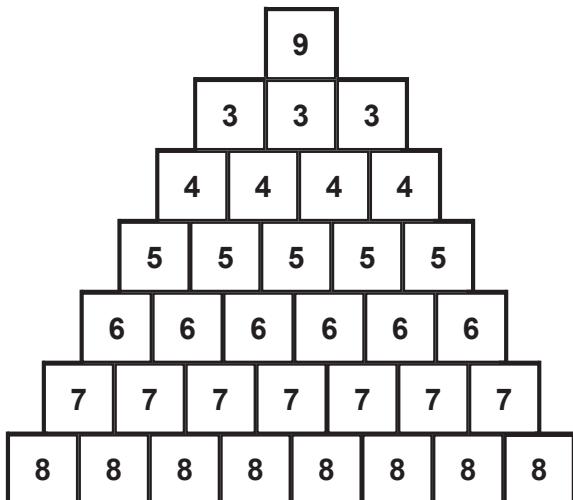
Formål

Formålet med øvelsen er at få spilleren til at variere sit spil ved at tvinge ham til at ramme forskellige antal kegler.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Inden spillets start kan man aftale om spillet afsluttes efter én, to eller tre serier.



Spiller 1: _____

Spiller 2: _____

8: BINGO BOWLING 1

Beskrivelse

Formålet med dette spil er at vælte det antal kegler, som står på bingopladen.

Den spiller, som med færrest kast får afkrydset alle felter på bingopladen, har vundet.

Hvis ingen har opnået at afkrydse alle felter i bingopladen, så har den spiller, som har afkrydset fleste felter, vundet.

Hver spiller får sin egen bingoplade.

Formål

Formålet med øvelsen er at få spilleren til at variere sit spil ved at tvinge ham til at ramme forskellige antal kegler.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Man kan på forhånd aftale at stoppe efter én eller to serier og tælle hvor mange felter på bingopladen hver spiller har afkrydset. Vinderen er den, som har afkrydset flest felter.

BINGO				
X	9	7	8	5
9	4	X	\	4
8	X	FRIT	X	5
\	8	X	7	3
5	7	3	9	6

BINGO				
X	9	7	8	5
9	4	X	\	4
8	X	FRIT	X	5
\	8	X	7	3
5	7	3	9	6

Spiller 1: _____

Spiller 2: _____

9: BINGO BOWLING 2

Beskrivelse

Formålet med dette spil er at vælte det antal kegler, som står på bingopladen.

Den spiller, som med færrest kast får afkrydset alle felter på bingopladen, har vundet.

Hvis ingen har opnået at afkrydse alle felter i bingopladen, så har den spiller, som har afkrydset fleste felter, vundet.

Hver spiller får sin egen bingoplade.

Denne bingoplade er for øvede bowlingspillere, da man i første kast skal slå tallet, som står FØR ”/”,

og ved næste kast skal man slå antallet, som står EFTER ”/”.

Formål

Formålet med øvelsen er at få spilleren til at variere sit spil ved at tvinge ham til at ramme forskellige antal kegler.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Man kan på forhånd aftale at stoppe efter én eller to serier og tælle hvor mange felter på bingopladen hver spiller har afkrydset. Vinderen er den, som har afkrydset flest felter.

BINGO				
5 / Spare	5/4	6/2	6/1	5/0
9/0	Strike	7/0	9/0	6/2
6/3	Split / 0	9/1	6/2	8/2
7/3	5/3	8/0	Vilkårligt/ Spare	Vilkårligt/ Spare
Strike	6/0	Vilkårligt/ Spare	7/2	8/0

BINGO				
5 / Spare	5/4	6/2	6/1	5/0
9/0	Strike	7/0	9/0	6/2
6/3	Split / 0	9/1	6/2	8/2
7/3	5/3	8/0	Vilkårligt/ Spare	Vilkårligt/ Spare
Strike	6/0	Vilkårligt/ Spare	7/2	8/0

Spiller 1: _____

Spiller 2: _____

10: TOVTRÆKNING**Beskrivelse**

Der er to spillere på hver bane. I denne øvelse er det kun spare- og strikeslag der tæller.

Nedenstående skema og en "brik" benyttes, og der spilles på tid, f.eks. 15 minutter.

- Når en spiller opnår en STRIKE flyttes brikken to felt i retning mod spillerens side.
- Når en spiller opnår en SPARE flyttes brikken ét felt i retning mod spillerens side.

Den spiller, der har "brikken" på sin halvdel når tiden er gået, har vundet.

Når spillet begynder er brikken ikke placeret i skemaet. Når den første strike eller spare opnås, placeres "brikken" på det felt spillerens halvdel, der er

nærmest midten. "Brikken" kan ikke flyttes uden for skemaet. "Brikken" kan evt. være en præmie, som vinderen må beholde.

Formål

Denne øvelse er beregnet til at give spilleren mere øvelse i at opnå strike eller spare.

Variation

Man kan spille som par eller hold.

Inden spillets start kan man aftale om spillet afsluttes efter én, to eller tre serier.

Alternativt kan der kun spilles med strikeslag. Det vil sige, at der rejses nye kegler hvis der ikke opnås strike.

SPILLER A:					SPILLER B:				

12: LIGKISTESPIL**Beskrivelse**

Deltagerne skrives op i vilkårlig rækkefølge, og man spiller en runde (maks. 2 kast) ad gangen.

Når første runde er slået, så skal den næste spiller forsøge at få det samme eller højere.

- Er slaget højere, får den forudgående spiller en streg.
- Er slaget lavere, får spilleren selv en streg.
- Hvis slaget bliver det samme, så går turen videre til næste spiller.
- Spilleren er ude, når alle streger på kisten er blevet tegnet.

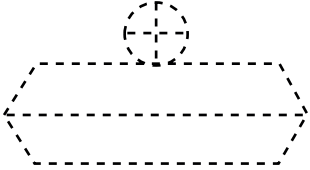
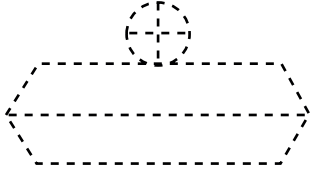
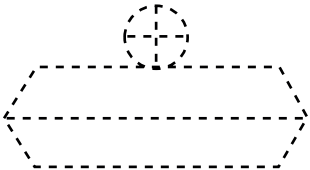
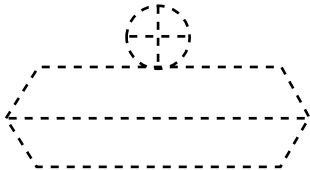
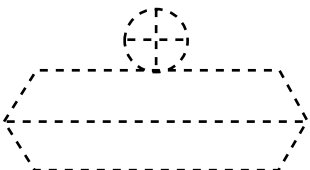
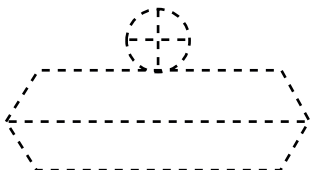
Den spiller, der til sidst ikke har fået tegnet sin kiste færdig, har vundet.

Formål

Formålet med øvelsen er at få spilleren til at variere sit spil ved at tvinge ham til at ramme forskellige antal kegler.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

<p>Navn: _____</p> 	<p>Navn: _____</p> 
<p>Navn: _____</p> 	<p>Navn: _____</p> 
<p>Navn: _____</p> 	<p>Navn: _____</p> 

13: PARLØB

Beskrivelse

Øvelsen går ud på at, to hold, bestående af to spillere hver, skal spille mod hinanden på i alt fire baner.

Spillet foregår på den måde, at begge spillere på det ene hold kaster en kugle samtidigt på hver sin bane. Antallet af væltede kegler på de to baner lægges sammen og skrives ned. Det tilsvarende gøres så for andet kast i samme runde. Det samlede antal væltede kegler i runden lægges så sammen, hvilket så udløser et antal points.

Notering i tavlen

Efter første kast noteres det samlede antal væltede kegler for de to spillere i venstre rubrik under K. Det tilsvarende gøres for andet kast, hvor antallet af væltede kegler noteres i højre rubrik.

I rubrikken nedenunder skrives det totale antal væltede kegler.

I rubrikken O skrives det antal points man har opnået.

Point tællingen:

- Vælter holdet 15 kegler får holdet 1 points
- Vælter holdet 16 kegler får holdet 2 points
- Vælger holdet 17 kegler får holdet 3 points osv.

Det hold der opnår flest point har vundet.

Hvis holdene opnår samme antal point, så er det det hold, som har væltede flest kegler, der vinder.

Formål

Formålet med øvelsen er at prøve en anderledes måde at optælle scoren og samtidigt have et holdspil.

Variation

- Flere hold kan spille mod hinanden
- Flere spillere kan være på hvert hold
- Holdene skifter bane efter de første 5 runder

Navne	K	O	K	O	K	O	K	O	K	O	K	O	K	O	K	O	K	O	K	O
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				

14: SPARE ØVELSE MED SYV OPGAVER

Beskrivelse

Opgaven går ude på at ramme én bestemt kegle med så få slag som muligt.

Hver kegle skal rammes to gange, og det antal kast, som er blevet brugt til at ramme keglen, noteres i skemaet.

- Rude 1: 10'er keglen
- Rude 2: 6'er keglen
- Rude 3: 3'er keglen
- Rude 4: Lommen (en strejke er ikke nødvendig, bare man rammer lommen mellem kegle 1 og 3 eller mellem kegle 1 og 2)
- Rude 5: 2'er keglen
- Rude 6: 4'er keglen
- Rude 7: 7'er keglen

Hvis keglen rammes ved første skud, skal alle kegler rejses op igen.

En perfekt score er på 14 kast.

Notér scoren og gør det til dit mål at få et gennemsnit på 14,5 til 16 kast.

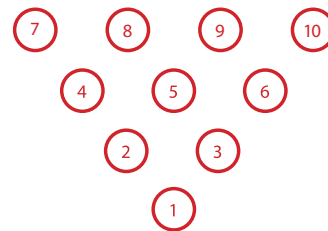
Gennemgå scoren i hver rude. Se hvilke spares, der giver dig det største besvær, og få dem trænet.

Formål

Formålet er at give spilleren mere øvelse i at opnå spare og identificere hvilken spare man har sværest ved at ramme.

Variation

Udskift keglen, som skal rammes, med kegle nr. 5, 8 eller 9.



Dato:		Rude 1 10'er keglen	Rude 2 6'er keglen	Rude 3 3'er keglen	Rude 4 Lommen	Rude 5 2'er keglen	Rude 6 4'er keglen	Rude 7 7'er keglen	Samlet antal slag
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								
	1. gang 2. gang								

15: SPARE TEST

Beskrivelse

Opgaven går ude på at ramme ét bestemt sigte med ét slag, og så notere hvor præcist man har ramt sigtet.

Dette skal gøres tre gange for hvert sigte.

Point tælling

- 2 points for at ramme præcist på sigtepunktet.
- 1 point for at ramme sigtet (ikke præcist).
- 0 points for slet ikke at ramme sigtet.

Efter hvert skud rejses alle kegler igen.

En perfekt score er på 78 points.

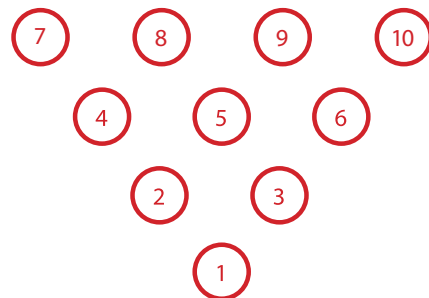
Gennemgå scoren i hver rude. Se hvilke spares, giver dig det største besvær, og få dem trænet.

Formål

Formålet er at træne spare og identificere hvilken spare du har sværest ved at ramme.

Variation

Udskift keglen, som skal rammes, med kegle nr. 5, 8 eller 9.



Sigte	7	7-4	4	4-2	2	2-1	1	1-3	3	3-6	6	6-10	10	I alt
Spiller 1:														
Spiller 2:														
Spiller 3:														
Spiller 4:														
Spiller 5:														

16: NI - PINS**Beskrivelse**

Inden spillet begynder, skal man kontakte personalet i bowlinghallen og bede dem om at sætte banerne i "Ni-Pins".

I "Ni-Pins" gælder det ikke kun om at lave strikes, idet det er nok at vælte ni kegler i første kast. Lykkes dét, registrerer computeren en strike, og det er næste spillers tur – man skal ikke kaste andet kast.

Hvis man vælter otte kegler eller mindre i første kast, så skal man vælte samtlige registrerede kegler for at få sin spare.

Efter hver serie noteres scoren, rigtige strikes samt "Ni-Pins" strikes (strikes tildelt pga. ni væltede kegler i første kast).

Den spiller, som har den højeste score, vinder spillet.

Hvis flere spillere har samme score, er det den spiller med flest rigtige strikes, som vinder.

Formål

Formålet med øvelsen er at få spilleren til at variere sit spil ved at tvinge ham til at ramme forskellige antal kegler.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Man kan også spille 7 og 8 "Pins" i de fleste haller.

17: ALL-ROUND ØVELSE

Beskrivelse

Øvelsen går ude på at udvælge nogle bestemte kegler, som skal væltes i specifikke ruder.

Der kastes kun en gang, hvorefter resultatet noteres i skemaet og nye kegler rejses.

Den aftalte opstillingen for hver enkelt rude markeres med farve på skemaet inden første kast.

Markér dine succesfulde slag med "V" og de fejlagtige med "-". Nummeret på de succesfyldte ramte

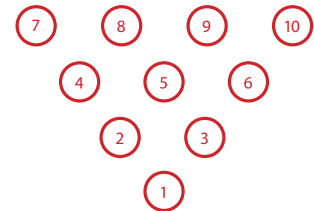
kegler tæller som points. Når spillet er afsluttet tælles antallet af "V"er sammen, og vinderen er den, som har flest.

Formål

Formålet med øvelsen er at blive bedre til at ramme det punkt, som man sigter efter.

Variation

Man kan spille som enkeltperson eller par.



Spilpiller 1:											I alt	
Rude 1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 2	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 3	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 4	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 5	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 6	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 7	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 8	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
											Total	

Spilpiller 2:											I alt	
Rude 1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 2	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 3	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 4	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 5	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 6	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 7	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 8	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Rude 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
											Total	

18: 5 RUNDER**Beskrivelse**

Øvelsen går ude på at vælte så mange kegler som muligt på 5 runder.

Der kastes kun et skud, hvorefter resultatet noteres i skema og nye kegler rejses.

Pointene for hver runde lægges sammen, og den, som sammenlagt har flest point, har vundet.

Formål

Formålet med øvelsen er at blive bedre til at ramme det punkt, som man sigter efter.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Man kan spille flere runder inden scoren bliver talt sammen.

Navn	1	2	3	4	5	I alt

19: TRE PÅ STRIBE

Beskrivelse

Øvelsen går ude på at ramme det samme antal kegler, som man tidligere har gjort.

Noter dit 1. slag fra hver rude i skemaet. Det er kun det 1. slag der tæller og som skal noteres i skemaet.

Man spiller tre serie på 10 ruder hver.

Det gælder om at få så mange tre ens på stribe som muligt.

Tre på stribe er, når du har tre ens slag horisontalt, vertikalt eller diagonalt på stribe.

Det kan være strike, 7'er, 3'er eller andet, bare det er tre slag med ens antal væltede kegler.

Den spiller, som har flest gange tre på stribe, har vundet.

Formål

Formålet med øvelsen er at blive bedre til at ramme det punkt, som man sigter efter.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Spiller 1:

1. Serie	Rude	1	2	3	4	5
	Rude	6	7	8	9	10
2. Serie	Rude	1	2	3	4	5
	Rude	6	7	8	9	10
3. Serie	Rude	1	2	3	4	5
	Rude	6	7	8	9	10

Spiller 2:

1. Serie	Rude	1	2	3	4	5
	Rude	6	7	8	9	10
2. Serie	Rude	1	2	3	4	5
	Rude	6	7	8	9	10
3. Serie	Rude	1	2	3	4	5
	Rude	6	7	8	9	10

20: MINDST I SERIE DIFFERENCE

Beskrivelse

Øvelsen går ude på at spille to serier og forsøge at opnå et resultat, som så tæt på den forudgående series resultat som muligt.

Formål

Formålet med øvelsen er at blive bedre til at ramme det punkt, som man sigter efter.

Variation

Man kan spille som enkeltpersoner, par eller hold.

Spiller 1:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt
Serie 1											
Serie 2											

Spiller 2:

											Forskel	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt	
Serie 1												
Serie 2												

Spiller 3:

											Forskel	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt	
Serie 1												
Serie 2												

Spiller 4:

											Forskel	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt	
Serie 1												
Serie 2												

Forskel

UDGIVER:

Dansk Handicap Idræts-Forbund i samarbejde med Danmarks Bowling Forbund
1. udgave 2017

