

"Tio goda råd från coachen..."



Vilken känsla det är att rulla iväg klotet och se hur alla käglorna ramlar - strike! Som nybörjare har du troligen haft den upplevelsen. Samtidigt har du säkert märkt att det inte är så enkelt att upprepa strikeslaget. För att bli en bowlare av god klass krävs övning och goda råd. Vi bad den svenske landslagscoachen Magnus Johnson komma med några tips.

- Det finns några grundläggande saker som man måste tänka på: den utrustning man använder, alltså klot och skor, var man ska sikta, ansatsen och så spärrspelet, säger Magnus.

Här följer de tio tips som Magnus bjuder på. Råden är formulerade för högerhånta spelare. För vänsterhånta "tänk tvärtom".

1) Klotet.

Det första man ska göra när det gäller att hitta "rätt" klot är att bestämma vikten. För damer kan man generellt säga att klot från 10 till 13 pund är rätt vikt. För herrar gäller från 14 till 16 pund, det senare är maxvikt. (1 pund = 0,454 kilo)

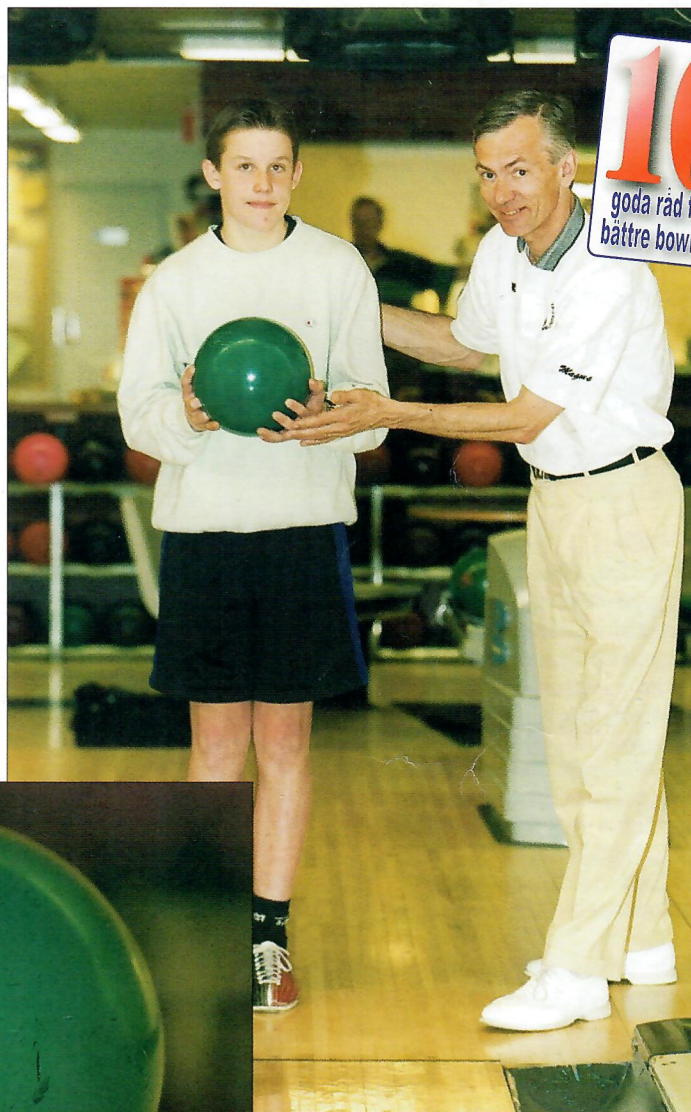
2) Greppet.

Hallkloten är förstås inte borrarade för att ha individuell passform, men här är i alla fall några råd om vad du bör tänka på:

Tumhålet bör vara ganska tätt utan att tummen för den skull tenderar till att "suga fast".

Fingerhålen kommer säkert att vara ganska mycket för stora, men det viktigaste är att tumhålet har god passform för att du någor-

Magnus Johnson, till höger, är förbundskapten för det svenska herrlandslaget. Magnus har erfarenhet som svensk landslagsspelare och har varit verksam som instruktör i bowling sedan början av 70-talet.



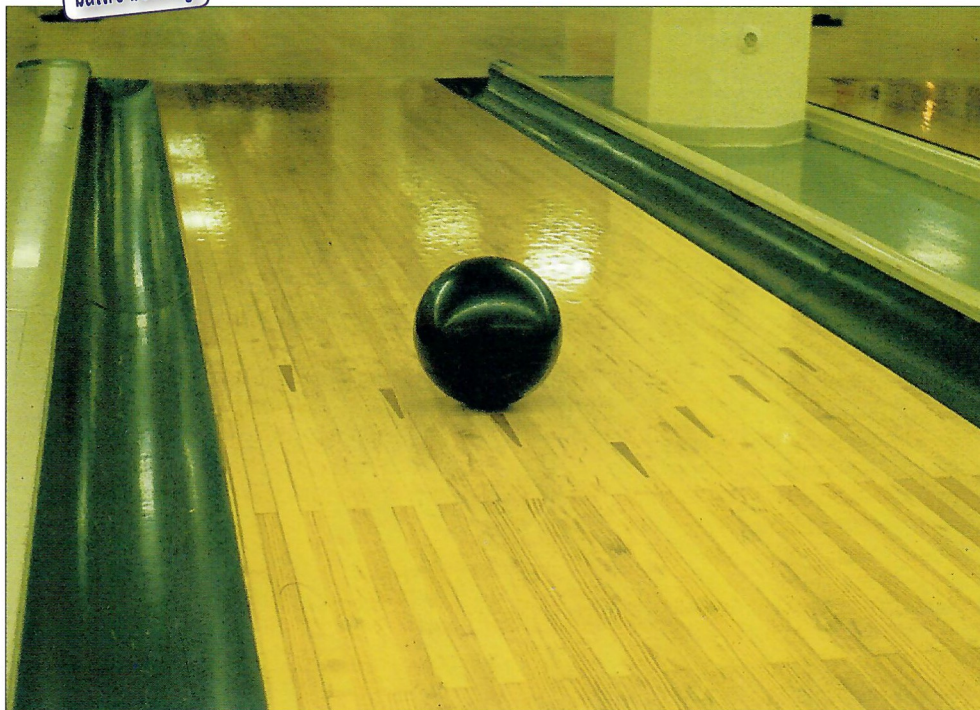
Ungefär så här ska det se ut när man greppar ett "nybörjarklot". När man använder den mer avancerade fingertipen sätter man bara i den yttersta fingerleden.

lunda bekvämt ska kunna hantera klotet.

Stoppa i tummen i tumhålet och lägg fingrarna rakt över fingerhålen utan att stoppa ner dem i hålen och se till att leden mitt på ring- och långfingret hamnar i linje med fingerhålen mitt.

Detta grepp, där man stoppar i fingrarna till andra leden, kallas konventionellt grepp och är lämpligt att börja med innan man går över till det mer avancerade "finger-tip" som används av elitbowlare. Som namnet antyder stoppar man alltså bara i den första delen av fingrarna i klotet. Dock hela tummen!

Vilken känsla det är att rulla iväg



För att nå god precision är det enklare att sikta på en punkt som är 4,5 meter ut i banan än 18 meter. Därför finns det pilar att sikta på. För nybörjare rekommenderas att spela alla slag över tredje pilen.

3) Siktet/pilarna.

I bowling, precis som i många andra precisionssporter, finns det hjälpmedel i form av siktmedel. Några meter ut i banan sitter sju stycken "pilar" placerade i en kilform. Om man benämner den pil som sitter längst ut till höger som "pil nummer ett" så är det pil nummer tre, från höger räknat, som du ska sikta på och alltså försöka få klotet att rulla över. Det är även den pilen du ska använda för spärrspelet men mer om det senare i texten!

4) Ansatsen.

Nu vet du var du ska sikta men det är minst lika viktigt att veta var man skall ha sin utgångställning på ansatsbanan.

Beroende på hur ditt klot "uppträder", det vill säga om det går rakt eller skruvar sig i varierande grad, är det lämpligt att ställa upp sig med utsidan av höger fot två-tre ribbor till vänster om mittpunkten. Den är lite större än de övriga prickarna i ansatsen, alternativt är den rödfärgad.

Längden på din ansats har



Det är viktigt att ha rätt position när du startar ansatsen.

kägla helt på vänster sida skall du, i logikens namn, flytta utgångsläget till vänster men hela tiden sikta på tredje pilen!

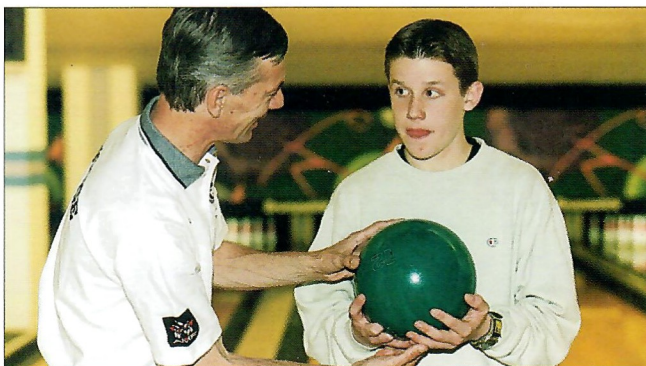
5) Handställningen.

Placera klotvikten så mycket som möjligt i vänster hand och placera händerna ungefär i midjehöjd.

Låt högra handens handflata peka något in mot kroppen så att din tumme är placerad ungefär klockan tio. Det betyder att tummen och fingrarna inte pekar rakt fram utan något litet åt vänster. Sedan är det "bara" att bibehålla denna handposition genom hela svingen utan att vrida eller tvinga klotet i någon riktning.

Med denna handställning kommer du att upptäcka att klotet kommer att göra en liten kurva mot vänster vilket också är det spelsätt alla elitbowlare världen över använder sig av!

Bowlaren måste svinga sitt klot så rakt bakåt som möjligt i den tänkta linjen för att ha någon



Det är viktigt att du placerar klotet rätt och att klotvikten i huvudsak vilar i den vänstra handen.

givetvis att göra med din egen längd. Börja med att ställa dig med ryggen mot käglorna framme vid övertrampslinjen och ta sedan fyra "rejäla" promenadsteg. Gör helt om och du har hittat lagom ansatslängd!

Nu har du alltså hittat utgångslägena i sidled och djupled. Nu kanske du måste göra en justering i sidled beroende på hur ditt klot uppträder. Om ditt klot går som det ska över tredje pilen men envisas med att träffa till höger om ettans kägla måste du flytta dig till höger i ditt utgångsläge. Om klotet går för mycket mitt på ettans kägla eller missar ettans

chans att kunna träffa det han siktar på ett effektivt sätt. Alltså, förvissa dig om att du inte pendlar klotet in bakom ryggen och inte heller låter det svinga iväg ut från kroppen. Detta förstör alla chanser att kunna träffa det du siktar på och minskar drastiskt chanserna att kunna släppa klotet på ett sätt som ger ett effektivt slag!

6) Slutpositionen.

När du väl spelar iväg klotet är det viktigt att tänka på hur du står framme vid övertrampslinjen. Foten ska peka någorlunda rakt fram och du ska stå i full balans på ditt vänstra ben. Det skall

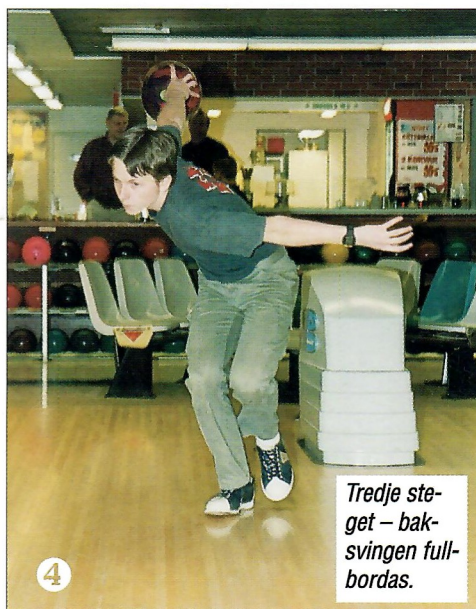
klotet och se hur kägglorna faller...

10
goda råd för
bättre bowling



Utgångsställning: klotet i midjehöjd och klot-tyngden övervägande i vänster hand.

1



Tredje steget – baksvingen fullbordas.

4



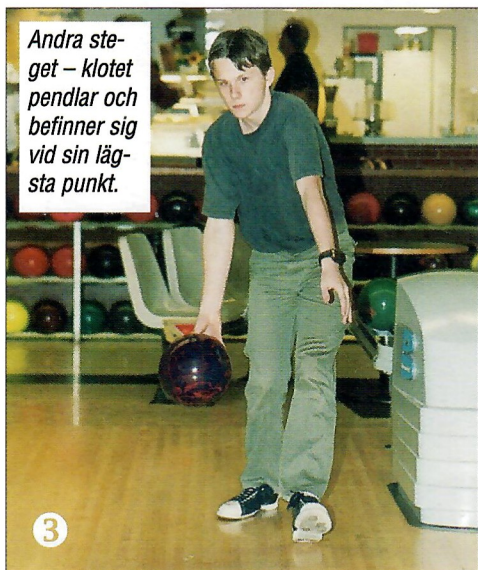
Det första steget tas samtidigt som klotet förs framåt.

2



Fjärde steget – kroppsvikten på vänster ben och kroppen i full balans.

5



Andra steget – klotet pendlar och befinner sig vid sin lägsta punkt.

3



Det avslutas med att armen följer genom slaget, fortfarande i full balans.

6

dessutom

vara böjt så att

knät befinner sig ungefär rakt över din täspets. Den vänstra armen använder du som hjälp att hålla balansen och då menar jag inte att du ska sätta den på Ditt vänstra knä! Den ska hållas ut ifrån kroppen. Överkroppen skall, i en ideal slutposition, vara lätt framböjd men inte mer än att den är strax bakom din vänstra knäskål. Alltså kroppen är framböjd men "hänger" inte över din vänstra knäskål.

Din högra fot måste tillåtas pendla in något till vänster för att klotet ska få fri passage när det kommer tillbaka från sitt högsta läge. Det sker nästan alltid automatiskt så det behöver du nog inte tänka på!

Blev det komplicerat? Vem har sagt att det skulle vara lätt? Du behöver givetvis inte behärska allt detta med en gång. Det är ingen som begär, men det kan vara bra att veta vad det är man ska sträva efter att göra!

7) Träffen.

En bowlingbana består av 39 ribbor och precis i mitten av banan ligger ribba 20. Mitt på denna ribba står också toppkägla, kägla nummer 1, som det är en förutsättning att träffa för att slå en strike. Det är inte mitt på man försöker träffa utan faktiskt lite till höger på ettans kägla. För att vara exakt är det på ribba 17 som den optimala träffen ligger. Nu pratar vi alltså om var klotet befinner sig i själva kägelträffen och detta har ingenting att göra med var du ska sikta ute på pilarna!

Som du säkert redan har upptäckt kan man faktiskt träffa lite hur som helst och ändå få en strike men då har turfaktorn en stor inverkan.

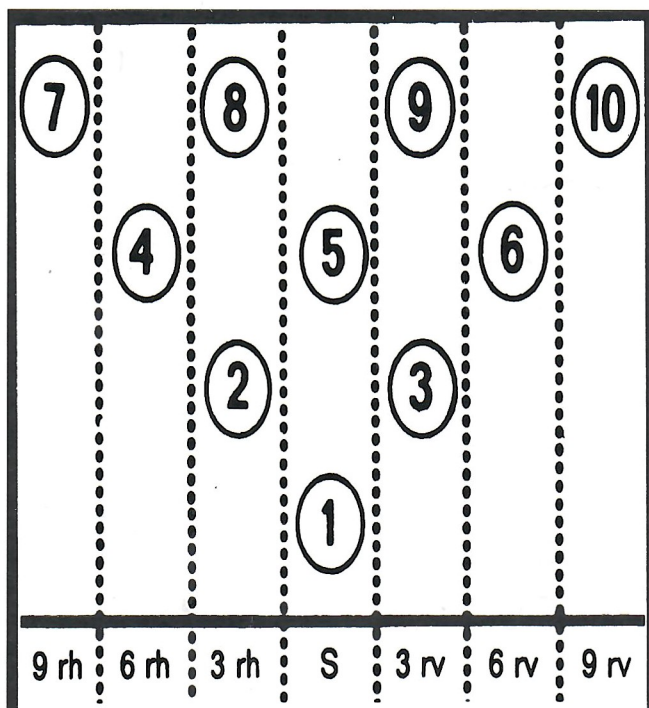
Ju effektivare slag du har desto större blir "strikefickan". Även för spelare av yppersta elit, med ett mycket effektivt strikeslag är det på ribba 17 de försöker placera träffen.

8) Spärrspelet.

Denna del av spelet är kanske den viktigaste eftersom man aldrig kan räkna med att göra så många strigar att man kan förbise vikten av att behärska spärrspe-

Det viktigaste är klot och skor

Lär dig spärrschemat och öka dina resultat



Den här bilden visar på vilket sätt du ska förflytta dig på ansatsbanan för att säkrare kunna spärra. S = ditt utgångsläge för ditt strajkslag när du spelar över banans tredje pil. Det är från det utgångsläget du ska förflytta dig antingen till vänster (när du har kägler kvar till höger) eller till höger (när du har kägler kvar till vänster). För att spärra 4ans kägla, ska du förflytta dig sex ribbor till höger i ansatsen. För att spärra 9ans kägla ska du förflytta dig tre ribbor till vänster i ansatsen, o s v.

let! I punkt 3 lärde vi oss var någonstans vi skulle sikta och konstaterade att det var över tredje pilen. Detta gäller även för spärrspelet! Här intill hittar du en enkel tabell för hur du ska flytta fötterna i ansatsen för att med lite träning och precision ska kunna fixa att spärra oftare. Systemet brukar kallas 3 - 6 - 9 och bygger på att du ska flytta 3, 6 eller 9 ribbor till vänster eller höger, beroende på vilka kägler du har kvar på kugelbordet.

Läs beskrivningen under spärrschemat.

Tänk på följande välmännande råd: det finns uppställningar (så kallade genomskärare) som är "omöjliga". När du har sådana att spärra, glöm bort att försöka bli hjälte. Sikta i stället på att ta bort så många som möjligt av de kvarvarande kägglorna!

Sikta alltid på den kägla som står närmast dig!

10) Att gå vidare.

På många bowlinghallar finns utbildade tränare som står till förfogande och som gärna hjälper den träningsvillige nybörjaren. Prata med personalen, de hjälper dig att förmedla den kontakten!

Ett par egna bowlingkor ökar chansen att känna en större säkerhet i ansatsen eftersom "glidet" blir mer konstant från tillfälle till tillfälle.

Ett individuellt utprovat klot med rätt passform på greppet gör att klotet kommer att upplevas "mycket lättare". Med rätt grepp och hålstorlekar kan du börja "finslipa" ditt sätt att släppa klotet. När du går till klotshopen är det viktigt att tala om på vilken nivå du befinner dig. Lika viktigt är att tala om vilken ambition du har med ditt spelande!

Det finns en rad andra hjälpmedel som används flitigt av bowlarna men vi nöjer oss med det viktigaste så här i början - klotet och skorna.

9) Uppträdandet på banan.

För att göra umgänget på banorna trivsammare bör man vara uppmärksam på vissa saker. Ytterskor ska inte tas in på spelområdet utan bör ställas i omklädningsrum eller annan lämplig plats. Bowling är en sport för "gentlemän" där den som föllt flest kägler är vinnare. Här behövs inga tjuvtricks. Under "högtrafik" är det spelaren till höger som har företräde.

Det är här som ditt bowlingslag avgörs



De förberedelser du har gjort för ditt bowlingslag syftar alla till att du ska vara rätt förberedd när du står vid övertrampslinjen och spelar ut klotet. Det är där, just där, som det avgörs om du får ett bra slag, som träffar på rätt ställe med rätt effekt. Lycka till!



**Svenska
Bowlingförbundet**

Box 4044, 128 04 Bagarmossen

Telefon 08-55 610 610

Fax 08-55 610 600

epost: sbf@swebowl.se

hemsida: www.swebowl.se

