

Bowlingträning PBK

Nu är det dags för den bowlingträning som annonserades i slutet av förra säsongen. Alla som vill träna är välkomna oavsett om ni är nybörjare eller har spelat många år!

Upplägget kommer att vara enligt följande;

Träningen kommer att ske gruppvis med 8 spelare i varje grupp. Varje grupp kommer att träna 1 gång per vecka under 4 veckors tid dvs. det kommer att bli 4 träningstillfällen för varje grupp. Hur många arbetslagar det blir beror på hur många spelare som anmäler sig, men målsättningen är att det ska beredas tillfälle för alla spelare att få delta i träningen.

Träningarna kommer att äga rum måndag, tisdag och torsdag, kl 10-12 och 12-14 inne i VIP. Detta för att inte störa de ordinarie aktiviteterna som eventuellt pågår.

Träningsiderna är preliminära då vi inte vet hur många som är intresserade och kan eventuellt ändras när vi ser hur många som vill träna

På träningarna kommer vi att gå igenom några grundläggande saker så som

- Startposition
- Ansats, pendling och timing
- Slutposition och balans
- Släpp

Vidare ska vi gå igenom hur man kan tänka när man ska spärra, var man står på ansatsen, vad man ska sikta på och vilken typ av slag man ska slå.

Om ni är intresserade så får ni gärna anteckna era namn på listan här intill!

Mvh

Bengt Westerlund

070-6236245