

Bowlingens organisasjon i Norge (aktive)

Bowling er en stor idrett internasjonalt. I Norge er bowlingen organisert gjennom Norges Bowlingforbund, innen forbundet er det 11 kretser. I hver av kretsene er det en rekke klubber.

Forbund

NBF er medlem av Norges Idrettsforbund og Norges Olympiske komité (NIF/NOK), og det internasjonale forbundet for bowling FIQ/WTBA.

NBF ledes av et Forbundsstyre, som har under seg en rekke komiteer og utvalg.

NBF's forbundskontor står for den daglige drift av forbundet, etter retningslinjer trukket opp av Forbundsstyret/Forbundstinget. NBF er med på å spre og utvikle idretten nasjonalt og internasjonalt. Det arrangeres landsliga og flere NM. NBF har egne hjemmesider på internett som du finner på: www.bowling.no. NBF har sitt hovedkontor på Idrettens hus på Ullevål Stadion.

Krets

Landet er delt opp i bowlingkretser. Kretsstyrene har ansvar for den daglige drift av kretsene og holder kontakt med klubbene, de arrangerer lokalt ligaspill og kretsmesterskap. Innen hver krets finnes også komiteer og utvalg som skal hjelpe til med å utvikle idretten lokalt.

Klubber

Det finnes i dag mer enn 100 klubber, med til sammen over 5000 medlemmer. Klubbene har egne styrer og står som arrangører av lokale turneringer.

Det arrangeres en rekke turneringer både på lag- og individuell basis, og spillerne deles inn i klasser, fra elitespillere til nybegynnere

Bli med – Spill bowling du også!

Bedriftsbowling

Få med andre der du jobber og start deres eget bowlinglag. Bowling er en av de største bedriftsidrettene. Det er bl.a. fordi alle kan delta, reglene er enkle, dere bestemmer selv når dere vil spille – og det er gøy! Det arrangeres egne bedriftsserier og mesterskap over hele landet. Ta gjerne kontakt med den lokale bedriftsidrettskretsen. Se:

www.bedriftsidrett.no



METRO BOWLING PRO SHOP

Norges mest komplette og kunnskapsrike proshop!
Kontakt: **Tom Ingholm**.
Tel. 67978660 & 90165435. Mail: tom@metrobowling.no
Besøksadresse: Metro Bowling Lørenskog

Hallens navn:

Du kan ta kontakt med:

Norges Bowlingforbund

Besøksadresse: Sognsveien 75, 0855 OSLO

Postadresse: 0840 OSLO

Tlf. 21 02 97 30 Fax. 21 02 97 31

E-mail: bowling@bowling.no eller bowling@nif.idrett.no

Web: www.bowling.no

Norges Bedriftsidrettsforbund

Besøksadresse: Sognsveien 75, 0855 OSLO

Postadresse: 0840 OSLO

Tlf. 21 02 94 50 Fax. 21 02 94 51

E-mail: forbund@bedriftsidrett.no

Web: www.bedriftsidrett.no



NORGES
BOWLINGFORBUND

NORGES
BEDRIFTSIDRETTSFORBUND



**LYNKURS I
BOWLING**

BOWLING –

Et aktivitetstilbud til folk i alle aldre, en idrett på alle nivåer

Idretten har gjennom sin formålsparagraf forpliktet seg til å gi et idrettstilbud til alle mennesker etter evne, ønske og behov. Ved dette arbeidet kan idrettsorganisasjonene bidra i det forebyggende helsearbeid. Idrettens program slår fast at idretten vil kunne bli en viktig faktor til fremme av fysisk, psykisk og sosial helse.

Mosjon er et svært aktuelt tema i tiden og idretten bør aller helst lede an i utviklingen på dette området. Idrett er ikke bare idrett, men i aller høyeste grad kultur og helse.

Bowling er derfor en idrett som til fulle kan sies å dekke idrettens formålsparagraf, siden bowling kan utøves av alle mennesker, uavhengig av alder og fysisk form.

En gylden regel for alle idrettsutøvere vil allikevel være å gjennomføre et lett oppvarmings-/tøyningsprogram før og etter aktiviteten

Når du spiller bowling - - -

vil du helst at spillet ditt skal bli bedre og bedre og at du oppnår høyere resultater. Imidlertid kan du få tilbakegang til tross for at du spilte godt dagen i forveien. Hva kan grunnen være? Årsaken er kanskje den at du ikke visste at bowling har en viss grunnteorier som du bør lære å beherske. Uten denne fundamentale grunnteorier vil du ikke komme noen vei som bowler. Denne folderen vil hjelpe deg til hurtigere å oppnå resultat og større sikkerhet. Du vil kunne klare å finne ut hvorfor det plutselig begynner å gå dårlig, og du vil kunne rette på dine egne feil ved å gå tilbake til teorien.

Det kan være nyttig å melde seg inn i klubb for å få hjelp av erfarne trenere til å utvikle seg videre som bowlingspiller.

Kule og grep

Når du har bestemt deg for å begynne å spille bowling, bør du så snart som mulig skaffe deg din egen kule.

Denne får du boret etter din egen hånd og fingerlengde. Du behøver ikke å velge den dyreste, men tenk på en ting, vekten skal være tilpasset din egen styrke.

En konvensjonelt boret kule er lettere å beherske, men gir mindre strikeeffekt. Fingertipboring kan anvendes av de aller fleste. En erfaren kuleborer vil gi deg råd og veiledning.

Du bruker tommel-, lang- og ringfinger i hullene i kula:

Tilpassing av kule:

Konvensjonelt grep
2. fingerledd midt over
hullet

Fingertip
Ytre ledd 1/3
over huller



Kulekunnskap

Kulene som du finner i hallen er boret slik at de passer for flere enn deg. Derfor er det viktig å finne den kula som er ”minst” feil. Vær nøye med at avstanden mellom tommelhull og fingerhull passer – når tommelen er helt nede i tommelhullet skal 2. ledd på lang- og ringfinger ligge midt over fingerhullene. Gå ned i vekt dersom du har valget mellom to kuler som tilsynelatende er like. Tallet på kula angir vekt i pund. Jo høyere tall, jo tyngre kule. (Max. 16 pund) Den dagen du finner ut at du vil ha egen kule, ta kontakt med en erfaren kuleborer og be om råd og veiledning. Vær oppmerksom på at kuler med forskjellig yttersjikt vil oppføre seg forskjellig under ellers like forhold. Generelt kan man si at ”harde” kuler er fordelaktige på tørre baner, mens ”myke” kuler er best å bruke når banene er glatte.

Kulas yttersjikt sammen med vektfordelingen avgjør kulas ”skruenegenskaper”. Det kommer stadig nye kuler med forbedrede egenskaper. En erfaren kuleborer er oppdatert og kan gi råd om hva som passer best for deg og ditt spill.

De fleste ”amatørbowlere” greier seg med en kule – en all-roundkule, mens toppspillere bør ha kuler med forskjellige egenskaper, for å ha kuler som passer for ulike forhold.

Da er det meget viktig å vite hvilken kule man skal bruke under de ulike forhold og ikke være redd for å skifte kule.

Banepreparering

En bowlingbane er 19,2 m lang fra overtrampslinjen til bak kjeglene. Ca. 2/3 av denne banen blir oljet, de siste meterne blir vasket, ”tørrfelt”. Dette gjør at kula roterer langsomt de første 10-12 meterne for deretter å ”bite” seg fast og til slutt skru inn mot kjeglene.

Det forskes stadig når det gjelder lakktyper og oljer for å få forholdene til å være så like som mulig over lengre tidsrom.

Banelesning – nøkkelen til suksess

Til alle tider har bowlingens store mestere visst å tilpasse sitt spill til de forhold de møter. En stor del av gleden ved spillet er nettopp å finne det riktige stedet i banen å spille på.

Banene vil nemlig ikke forandre seg etter spillernes ønsker, noe de fleste håper skal kunne skje.

I dag spilles det på trebaner med spesiallakk eller laminat. Begge deler tåler mye ”juling” p.g.a. harde overflater. Ulempen er at oljen lett blir dratt med kula inn på tørrfeltet eller ”spist” av kula.

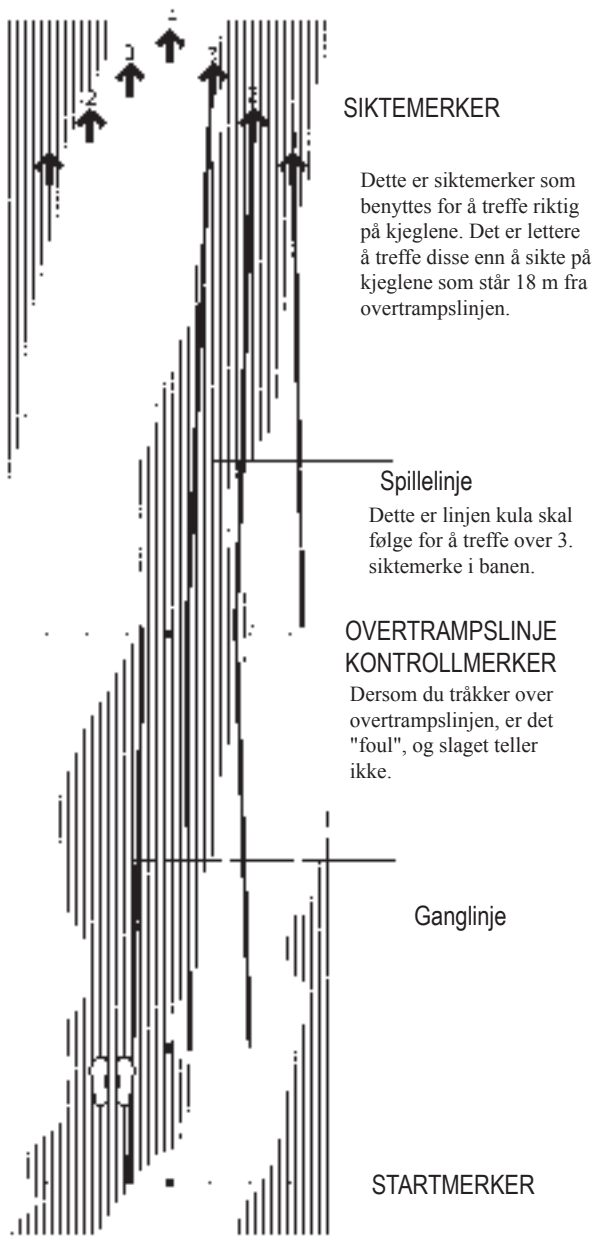
Det å finne rett sted å spille er derfor viktigere enn noen sinne. På grunn av at oljen ikke blir liggende i ro hele tiden, er det om å gjøre å finne hvordan kula vil oppføre seg.

For å få kula til å treffe slik at man har mulighet til å få strike, må den spilles slik at den kommer i riktig vinkel inn mot kjeglene. Dette er lettest når banen er nyoljet og nyvasket. Jo lengre tid som er gått siden preparering – (med mye spill) – jo vanskeligere er det å oppnå et effektivt slag. Det er derfor viktig å trene på å kunne spille over hele banen, slik at man vet hvordan man skal kunne finne et gunstig punkt å spille over.

Starte en bowlingklubb

Nesten alle haller har en eller flere bowlingklubber som du kan melde deg inn i.

Dersom du og noen venner ønsker å starte en ny klubb, ta kontakt med Idrettskretsen i ditt fylke. Der vil du få hjelp til å komme igang. Klubben vil så bli tatt opp i **Norges Bowlingforbund** og du kan reise rundt og spille turneringer eller delta med et lag i seriespill.



Startposisjon for strikespill over 3. siktemerke
Yttersiden av høyre sko på stav 25, regnet fra høyre banekant.

Startposisjon

Du skal starte på ansatsen ca. 13 fot (mål med dine egne sko fra prikkene ved overtrampslinjen). I banen er det som vist på fig. ved siden av en rekke merker. De merkene som er på ansatsen og inne i banen skal vise oss rett utgangspunkt for å treffe de kjeglene vi ønsker å treffe. I de aller fleste tilfeller er spill over 3. siktemerke å foretrekke for nybegynnere. Ved å stå som vist på figuren og spille kula slik at den går over 3. siktemerke, skulle det være gode muligheter for å få STRIKE (speilvendt for en venstrehåndsspiller).

NB Husk at tommelen skal peke mot kjeglene i slippøyeblikket!

Det er imidlertid ikke alltid at man får ned alle kjeglene på første slaget. Derfor er det viktig å få til SPARESLAGET, dvs. "Få ned de kjeglene som ble stående etter første slag". Dette omhandles under "Sparepill".

Ganglinje

Linjen fra startposisjon på ansatsen til overtrampslinjen, kalles GANGLINJEN
Linjen som kula følger i banen kalles SPILLELINJEN og viser kulas sentrum (se figuren).
Du skal alltid gå i rett linje mot merket du skal spille over. Figuren viser startposisjoner, ganglinje og spillelinje for spill over 1., 2. og 3. siktemerke for en høyrehåndsspiller med normal kurve i slaget.
Hvilket siktemerke du skal spille over, får du avgjøre selv. Normalt starter man over 3. siktemerke. HUSK: Gå mot siktemerket, slik at ganglinjen blir en rett linje. Spiller du over 1. siktemerke, skal du komme fram ved overtrampslinjen ca. 2 staver innenfor der du startet. Spiller du over 2. siktemerke, skal du komme fram ved overtrampslinjen på samme stav som du startet. Spiller du over 3. siktemerke skal du komme fram ved overtrampslinjen ca. 2 staver nærmere midten enn der du startet. Og spiller du over 4. siktemerke, skal du komme fram ved overtrampslinjen 5 staver nærmere midten enn der du startet.

SLIK REGNER DU....

1. En bowlingserie består av 10 protokollruter.

I hver rute skrives resultatet av 1 eller 2 slag, med unntak av rute 10 der 3 slag kan slåes. Det siste er imidlertid avhengig av om du oppnår **SPARE** eller **STRIKE** på ditt første eller andre slag.

Dersom du får ned alle kjeglene på ditt første slag, noteres det **X** i venstre delrute. Dette betyr **STRIKE** og gir deg bonuspoeng.

X	

Du behøver dermed ikke slå ditt andre slag i denne ruta. Bonusen etter en **STRIKE** er summen av det antall kjebler du slår ned på dine 2 neste slag. Du får altså 10 poeng for **strike'n** samt de poengene du oppnår på de 2 neste slagene.

X		7	/		
20					

Hvis du må bruke 2 slag for å få ned alle kjeglene, kalles det **SPARE** og noteres med / i høyre delrute. Du får som følge av dette, en bonus som tilsvarer det antall kjebler du slår ned i ditt neste slag. Altså ; - 10 poeng + det antall kjebler du slår ned i neste slag, for eksempel 8.

X		7	/	8	
20		38			

Når du fører protokoll, må du hele tiden huske å ta med poengene fra ruta foran.

Dersom du ikke klarer å slå ned alle kjeglene på dine 2 slag, får du en **MISS**. Da noterer du det antall kjebler du klarte å få ned.

* * * *

Dersom du får "overtramp" ved ditt første slag, skrives en F på skjemaet. Slaget er underkjent og du oppnår ingen poeng. Maskinen setter opp alle kjeglene på nytt, og du kan spille ditt andre slag. Får du da en "**STRIKE**" må det skrives som en **SPARE**. Får du ikke ned alle kjeglene, skrives det antall som falt, for eksempel 6.

SPLITT er når du har slått ned kjeble nr. 1 i første slag og at en eller flere kjebler mellom to andre har falt. Markerkes gjerne med **en sirkel** rundt nedslåtte kjebler.

Merkespill

Alle merker i banen har motsvarende merker på ansatsen. Det er viktig å vite hvor man skal stå og hvor man skal sikte for å få best mulig effekt ut av kula og for å øke treffsikkerheten.

Se fig. (alt gjelder høyrehendt – motsatt for venstrehendt) **1.siktemerke** ligger på stav nr. 5 fra kanten. Start med høyre fot på den staven som ligger 2 merker til høyre for midtmerket.

Fordelen ved å spille over 1.siktemerke er at man oppnår bedre inngangsvinkel. Ulempen er at slaget krever stor nøyaktighet. Spill over 1.siktemerke bør ikke brukes av spillere som har vanskeligheter med treffsikkerheten.

2.siktemerke ligger på stav nr. 10. (start med høyre fot på staven som ligger midt mellom midtmerket og merket til høyre for midten) Spill over 2.siktemerke gir en god kombinasjon av treffsikkerhet og strikeeffekt. Fordelene er åpenbare: man får god uttelling på slaget selv om man skulle bomme noe på merket. Ulempene er få, man kan i verste fall å en del ”splitt” dersom man stadig spiller kula noe innenfor merket.

3.siktemerke ligger på stav nr. 15. (start med høyre fot på staven som merket til venstre for midtmerket ligger på) Fordelen med spill over 3. siktemerke er at man får høy grad av treffsikkerhet. Den største ulempen er at kula får en flat inngangsvinkel i forhold til kjeGLE nr.1, effekten av slaget kan derfor bli dårligere.

4.siktemerke ligger på stav 20 (midt i banen). Start med høyre fot omtrent på staven som ligger midt mellom andre og tredje merke til venstre for midtmerket. Ulempen er at kula får en flat inngang, og det er lett å «dra» kula ned mot venstre.

Konklusjon:

Bruk 1. siktemerke dersom du er treffsikker på merket og har normal kurve i slaget.

Bruk 2. eller 3. siktemerke dersom du har vansker med treffsikkerheten og har liten til normal kurve i slaget.

Bruk 4. siktemerke dersom du har kurve i slaget.

Tilløpet

Tilløpet skal være rytmisk og rolig. 4 steg er det mest vanlige, men det er ikke feil å bruke 3 eller 5 steg. Det som er viktig å passe på er at du kommer fram ved overtrampslinjen på motsatt fot (høyrehendt - venstre fot). Pass på at du ikke går over overtrampslinjen, da er slaget ugyldig. Kula skal trilles ut i banen uten at det brukes makt. Husk at tommelfingeren skal være vendt mot kjeGLene og gå ut av kula før lang- og ringfingeren.

Strikejustering

En god regel er å spille en del slag over 2. eller 3. siktemerke og se hva som skjer. Dersom kula treffer korrekt i strikelomma mellom 1. og 3. kjeGLE og gir strike, er saken grei. I motsatt fall må du vurdere treffpunktet og justere startstedet etter dette. Dersom kula treffer til høyre for kjeGLE 1, flytter du deg mot høyre, 2-3 staver fra der du startet, og spiller samme merke.

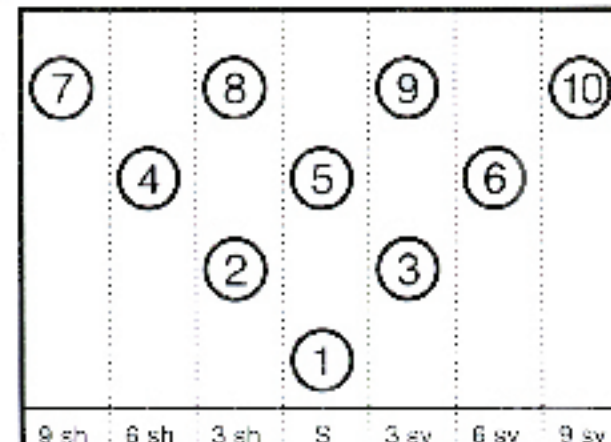
Dersom kula treffer til venstre for kjeGLE 1, flytter du deg 2-3 staver mot venstre fra der du startet og spiller samme merke. Det er viktig å passe på at du strekker hånden mot merket og ikke spiller «diskos» med kula. Armen skal gå strak fram og opp - tenk deg at du håndhilser på kjeGLene. Du skal kunne føre hånden opp til øret dersom du har foretatt en korrekt avlevering. Armen skal ikke strekkes foran kroppen! Dersom det skjer, kan du glemme å strike.

Sparespill

Dessverre faller ikke alle kjeGLene hver gang. Det står som regel 1 eller flere kjeGLer igjen og skaper problemer.

For at du skal få ned de kjeGLene som ikke falt i første slaget, er det viktig å vite hva som kan hjelpe deg.

Her er en «fasit» som kan være løsningen på problemet. Som du ser av figuren, står kjeGLene i korridor. Det er regnet ut rent matematisk hvordan det er gunstigst å flytte seg for å ta de forskjellige kjeGLene, og her er formelen: Når du vet hvor du står for å spille strike over 3.siktemerke, flytter du utgangspunktet ditt 2 staver til høyre på ansatsen. Da har du SPAREUTGANGSPUNKTET ditt for å treffe midt på kjeGLE 1. Så flytter du de antall staver på ansatsen som står nevnt i figuren for å treffe de kjeGLene som måtte stå igjen. For eksempel: står 10. kjeGLE (lengst nede i høyre hjørne), flytter du 9 staver til venstre ut fra utgangspunktet for sparespill og spiller over 3.siktemerke. Husk å gå mot merket!



S = Utgangspunkt for spareslaget over 3. siktemerke

Sh = Antall staver til høyre på ansatsen

Sv = Antall staver til venstre på ansatsen

Sparespill forts.

Dersom flere kjeGLer står igjen, tar du utgangspunkt i den kjeGlen som står nærmest deg og flytter etter diagrammet.

Eksempel: Etter førsteslaget står kjeGLene 2, 4 og 5 igjen. Finn utgangspunktet for å spare over 3.siktemerke, flytt 3 staver høyre og spill! Treffer du nå 3.siktemerke, skal sparen være grei. Den samme posisjonen bruker du også dersom bare kjeGLene 4 og 5 står igjen etter førsteslaget.

Sparespillet er viktig:

HUSK: Strike er for publikum - spare er bowling!!!

Personlig utstyr.

Spillere som ønsker å satse litt mer, anskaffer seg personlig utstyr. Dette består i første rekke av egne bowlingsko og bowlingkule(r) med hull som er tilpasset spillerens hånd.