

# FAKTAARK BOWLING

I Bowling er tilløbet og armens sving vigtigt, og trænes derfor meget. Tilløbet består af fire trin, før man slipper kuglen. Man skal ende med det modsatte ben fremme i forhold til den arm man laver slaget med.

EN "STRIKE" ER, NÅR MAN I BOWLING VÆLTER ALLE KEGLER I FØRSTE "SLAG" (DVS. KAST).

**NÅR DER SPILLES I HOLD, SKAL SPILLERNE BAKKE HINANDEN OP. UANSET HVAD UDFALDET PÅ ET SLAG BLIVER, SÅ GIVES DER ALTID HIGH FIVE MELLEML SPILLERNE.**

Armen skal på samme tid lave en pendulering, hvor armen starter tilbage og slutter fremme, dette skal passe med benene. Man bruger langemand, ringe finger og tommelfinger i kuglens tre huller. Når kuglen kastes, skal tommelfingeren pege i banens retning.

I BOWLING ER DET VIGTIGT AT KUNNE HOLDE RYGGEN RET OG GÅ NED I KNÆENE, FOR AT SIKRE SIG DET MEST PRÆCISE SLAG.

**HVIS MAN I BOWLING LAVER FLERE STRIKES I TRÆK KALDES DET: "DOBBELT STRIKE", "3-DÆKKER", "4-DÆKKER" OG SÅ VIDERE.**

**I BOWLING ER DET VÆSENTLIGT AT KUNNE REPRODUCERE SINE GODE SLAG. DET KRÆVER DERFOR KONCENTRATION OG EVNEN TIL AT HUSKE PRÆCIS, HVAD DER SKAL TIL FOR AT PLACERE KUGLEN RIGTIGT.**

**MANGE BOWLERE OPLEVER SKADER, ISÆR I RYG OG KNÆ, HVIS DE IKKE STYRKE-TRÆNER. DET ER DERFOR VÆSENTLIGT AT TRÆNE STYRKE FOR BÅDE RYG OG KNÆ.**

I bowling spiller man både som singlespiller, som par eller i hold. Man skyder aldrig på samme tid. Hvis man er to hold imod hinanden, kan det være taktisk smart at være det hold, som starter med at slå et slag. For så kan man presse det andet hold, hvis man starter med at lave en høj score. Men det kan også være en fordel ikke at starte, da man så ved, hvor mange kegler man skal vælte for at komme foran.



## **BAGGRUND**

Denne fakta­plakat er en del af læremidlet "I­dræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Dansk Bowling Forbund.

På denne fakta­plakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Bowling. Der indgår yderligere 4 fakta­plakater i læremidlet "I­dræt og Træning". Viden fra fakta­plakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.