

Bowling Råd

Man blir inte mätt med att studera kokböcker med läckra rätter.

För att stilla hungern måste man tillaga maten enligt bokens recept.

Med andra ord:

Det räcker inte med att bara läsa igenom dessa sidor utan man måste tillämpa de olika aspekterna på bowlingen för att nå en varaktig förbättring.

Läser du dess rader med rätt inställning kommer du att förstå att man behöver *teoretisk kunskap* om vad som krävs för att bli en god bowlare och att det behövs *tålamod* och *uthållighet* för att genomföra de olika momenten. Lyckas man med det kommer man att se hur snittet på bowlingserierna gradvis ökar och når ett tal som är proportionerligt mot det antal serier som spelar och det intresse man lägger ner på sin sport/hobby.

Det enda som räknas som inläring:

Det är vad som efter avslutad kurs sitter kvar i minnet hos deltagarna.

Alla följande råd och anvisningar syftar till att läsaren skall bli en bowlare som är kompetent att pricka strajkfickan kontinuerligt. Strajk kan man få på många sätt (med hjälp av slumpen) men säkrast är att träffa mellan ettan och treans kägla och med rätt infallsvinkel.

Klotet

Använd det tyngsta klot som du kan kontrollera

Klotets maximala vikt: 7,25 kg. Min 4,5 kg. Största omkrets 685mm.

Seniorer: bör använda ett klot som väger mellan 15 och 16 pund

Juniorer: klot mellan 9 – 12 pund

Damer: klot mellan 12 – 15 pund

Vänd dig till en klotborrhare som är erkänd. Var noggrann vid utprovningen av greppet.

Tumhålet skall vara vidare på baksidan, mellan fingerhålen skall vara trånga.

Spannet, avståndet mellan tum- och fingerhål, är en betydelsefull faktor. Sätt tummen i hålet, sprid ut fingrarna över fingerhålet. Om avståndet – spannet - är det rätta skall andra leden på fingrarna vara just innanför kanten på fingerhålet.

Det skall inte uppstå sår och valka på fingrarna vid spel över normala tävlingsdistanser. Justera greppet om så är fallet. Om det av någon anledning skulle uppstå problem under spel finns det hjälpmedel att ta till. Kollodium och bomull är exempel på detta. Lär dig hantera detta om det är nödvändigt.

Erfarna bowlare använder fingertip eller semi-fingertip för att öka sin möjlighet att lyfta klotet i släppet.

- 1) Fingertip innebär att fingrarna bara sättes in i klotet till första leden.
- 2) I semi-fingertip insättes fingrarna i hålen halvvägs mellan första och andra leden.

Ta väl vara på ditt klot. Håll klotet rent, använd ett rengöringsmedel som är skonsamt men som löser upp gammal olja och smuts. Rengör det efter varje användning. Rekonditionera ytan efter ett antal serier. De reaktiva kloten fordrar speciell omsorg, lyssna på rekommendationerna.

Hallen

Hallegenskaper som påverkar spelresultatet.

Hur mycket olja det är och hur den fördelas över banan.

Seriösa hallägare utför behandling av banorna dagligen vid samma tidpunkt och oljeprofilen finns i regel anslagen väl synlig. Oljeprofilens längd och utseende har en avgörande betydelse för var den erfarna spelaren lägger sin spellinje. Oljeprofilen förändras under spelet och spelaren måste vara observant på detta och vid behov korrigera sin spellinje.

Luftfuktighet. Väderomslag utomhus kan påverka inomhusklimatet så att samma oljeprofil ger olika utslag.

Slitage. Även laminatbanor utsätts för slitage så att det går att se var de flesta bowlare spelar på banan.

Kickbacks & ränn djup. Dessa egenskaper påverkar kägelfallet. När kickbacks är nya studsar kägglorna lätt ut på banan och river ner eventuellt kvarstående kägglor. Om rännorna är för grunda kan kägglor lättare returneras upp på bordet och påverka kägelfallet.

Det finns för närvarande två olika typer av ytbeläggning på bowlingbanor.

Den utgående typen: med ett ytskikt av lackat trä.

Den nästan allena rådande typen: ett ytskikt av laminat.

Totallängd på en bowlingbana inklusive ansats och kägelställ är ca 23,7 meter

Banans bredd: normalt 1,06 meter.

Ansatsen är ca 4,6 meter

Längd från övertrampslinjen till kägelgrop ca 19,156 meter.

Ribborna (linjemarkeringen i laminatet) är 39-41 stycken med en bredd av 2,73 cm.

I laminatet finns inlagt olika märken för att bowlaren skall kunna spela med önskvärd precision. Mellan olika hallar kan antalet markeringar variera i sidled, var observant på detta vid spel på bortabanor.

Koncentrerade råd

Bowlingträning bör innebära att man metodiskt tränar detaljer i sitt bowlingspel.

- Ansats
- Märkesspel
- Rak ansats – gå rakt (minimera avdrift)
- Balans
- Släpp
- Timing
- Träffsäkerhet

Startställning

Värt att upprepa. Alla har olika stil. Man skall vara avslappnad. Det får hela ansatsen att bli mera avspänd och flytande. Bör knäna lite grann och känn efter att du har god balans. Har man inte god balans såväl framåt-bakåt som sida-sida då kommer inte balansen att finnas där vid linje och detta är grunden till många felaktigheter.

Ansatsen

För att hitta din startpunkt, ställ dig vid övertrampslinjen, vänd ryggen mot kägorna, gå 4½ steg framåt. Där är din startpunkt för en 4-stegsansats.

Eller

Ställ dig vid övertrampslinjen men vänd ryggen mot kägorna:

Gå 5 fot (egen fotlängd)	Markera	Där bör sista steget börja
Gå 3 fot	Markera	Där bör 3:e steget börja
Gå 2½ fot	Markera	Där bör 2:a steget börja
Gå 2 fot	Markera	Här bör ansatsen börja (4-stegs ansats)

Ansatsen blir i detta fall alltså 12,5 fotlängder lång.

Om du börjar med höger fot, placera den några centimeter bakom den vänstra. Börjar du med vänster, gör det omvända.

Sikta efter din vänstra fot (insidan på fotsulan). Den skall peka mot kägorna du avser att pricka. När du hittat strajkslaget görs alla förflyttningar från det stället genom att räkna ribborna till de olika spärrslagen (enligt korridormetoden).

Rikta dina fötter rakt mot målet. Låt vänster hand bära tyngden av klotet.

Innan du spelar iväg klotet skall du ha valt ut ett riktmärke och koncentrerar dig på det.

4-stepsansatsen börjar med höger fot, vänster, höger, vänster – glid.

För att ha en rytmisk väl timad ansats måste klotet pendla enligt följande:

- Första steget: Sträck fram klotet mot märket, sedan nedåt
- Andra: Låt klotet pendla, neråt och bakåt.
- Tredje: Klotet skall nå högsta punkten i pendlingen – inte högre än axelhöjd.
- Fjärde: För klotet framåt, böj nedåt mot banan – glid.

Lyft ut klotet en bit i banan – i en lugn och naturligt rörelse.

Följ upp med armen i axelhöjd.

Ansatsen – från start till övertrampslinjen – bör ta ca 2 sekunder. Då behöver man inte jäkta.

5-stepsansats är lika en fyrstegsansats. Skillnaden ligger i att man lägger till ett kort steg i början av ansatsen för att få bättre timing.

Sträva efter att alltid ha samma utförande av ansats och pendling för både strajk- och spärrspel.

Klotet skall inte pendla högre än i höjd med dina axlar. Gör man det: slösar man med sina krafter. Generellt kan man säga att det är bättre med en kortare backswing.

Genom att vara upprätt i ryggen under ansatsen kan man lättare kontrollera swingen. För att få ett mjukt och kraftfullt glid, sätt ner sulan på din vänstra sko. För att stoppa glidet, tryck ner hälen (som i regel är försedd med någon typ av belägg för större friktion).

Stödfoten skall vara väl under kroppen d v s man skall stå i full balans tills klotet har träffat kägorna. Det går att förbättra balansen vid utspelet genom att trycka hälen (på stödfoten) mot höger. Glidet bör vara 20 – 30 cm långt. Tid från ansatsstart till övertrampslinjen ca 2 sekunder.

Håll din sving avspänd

En nyckel till att ha en avspänd sving är att man har ett avspänt grepp i klotet. Spänn icke fingrarna eller tummen. Håll dem med så avslappnat grepp som möjligt utan att tappa klotet, det gäller speciellt tummen. För att kunna ha ett avspänt grepp i tumhålet måste klotet borraras med rätt avstånd och vinklar korrekt så att tumhålet passar exakt. Om tumhålet är för stort kommer det att få dig att spämma tummen och krama klotet och därmed blir svingen ansträngd och spänd. Insatser i tumhålet och/eller fingerhålen kan hjälpa dig att få ett säkrare grepp. Om du har fått en valk vid basen av din tumme kan man göra en extra snedfasning vid toppen av tumhålet så ger det ett djupare och säkrare grepp.

Släppet

Håll klotets tyngd i vänster hand med höger hand bakom klotet och med tummen pekande framåt mot kägolorna. Greppet måste vara bakom klotet. Handleden rak och fast (men inte stel). Armen skall hållas så rak som möjligt.

När fingrarna har lyft ut klotet, pendla upp med handen, armen, i en uppföljande rörelse. Klotet skall landa en bit in i banan. Håll din blick fäst vid märket tills klotet passerat. Observera hur klotet roterar. Håll armen rak genom hela rörelsen. Låt den pendla rakt upp eller svagt åt höger.

När du spelar ett skruvslag, håll handen så att tummen pekar mot kl 12 innan ansatsen börjar och fram till sista steget i ansatsen. När du spelar ut klotet vrides handen åt vänster under en lugn och kontrollerad rörelse. Låt tummen gå ur klotet först. Lyft sedan med fingrarna. När du spelat ut klotet skall tummen peka i riktning mot kl 10 – 11 (handskaksfattning).

Varning! Om man släpper med tummen under klockan 9 uppstår stora problem med att få fäste för klotet. Klotbanan kommer att variera okontrollerbart.

Iakttag klotets rotation. När man fått erfarenhet som bowlare kan man märka ut klotets "axel" med ex vis vit tejp (som går att ta bort). Tänk på hur den skall uppföra sig under färden fram till kugelträffen.

Fotarbetet

Detta kan göra hela skillnaden i ditt spel. Utveckla fotarbetet så att kroppen får ett naturligt rörelsemönster för spelet, (är inte så enkelt som många tror).

Vänster fot skall efter avslutat slag vara rakt under kroppens tyngdpunkt och peka rakt mot kägglorna som man siktar på.

Om inte – du har haft för bråttom i ansatsen.

Stå kvar på vänster fot med god balans till klotet träffat kägglorna.

Om inte – foten för långt till vänster.

För att uppnå en jämna och hög resultatnivå måste pendling, utspel och uppföljning utföras – **absolut lika varje gång.**

Dina ben är viktiga i bowlingspelet

På sista steget i ansatsen böj ditt knä så att du kommer längre ner mot banan och glid på foten mot linjen. Försäkra dig om att du inte gör övertramp. Tänk på att det som att glida i en djup knäböj. Balansera upp din kropp genom att sträcka ut ditt andra ben i motsatt riktning till din bowlingarm. Försäkra dig om att överkroppen hålls ganska upprätt när du glider fram mot övertrampslinjen. Det är svårt att träna in att hålla ryggen ganska rak när man lägger ner ett klot på 6-7 kilo. Men det är dock viktigt att hålla ryggen någorlunda rak för att åstadkomma likformigt utspel och en effektiv uppföljning.

Klothastighet

Från övertrampslinjen till klotträffen bör hastigheten ligga mellan 2.0 till 2.3 sekunder.

Linjebowling

Är ett system där man kombinerar märkesbowling och kägelsbowling. Bowlaren spelar efter en tänkt linje från ansats till strajkfickan.

På banan finns ett system av runda prickar på ansatsbanan och i början på spelytan, längre ut finns ett antal prickar, och en triangelformad formation med triangelformade märken. På de modernaste banorna finns det även "brytmärken" några meter från kägglorna.

Avsluta ansatsen nära intill övertrampslinjen

Du skall avsluta ansatsen ungefär 15 cm från övertrampslinjen för att åstadkomma optimal uppföljning. I det optimala utspelet har klotet spelats ut ett kortare avstånd in över övertrampslinjen innan det kommer i kontakt med banan. Detta gör att klotet kommer längre ner på banan med bibehållen energi, kanske ända fram till kugelträffen.

Om du avslutar för långt före övertrampslinjen – flytta fram startpunkten i ansatsen.

Spärrsystem

När det gäller märkesbowling är det meningen att man skall spela över ett märke som är nära dig på banan, och som ligger i linje mot ditt mål på kugelbordet. De flesta nybörjare och även vana bowlare använder det andra märket från höger sida av banan som sitt riktmärke när de spelar för en strajk.

För spärrtagning i centrum av banan	Använd strajkvinkeln. Stå mitt i banan med din vänstra fot. Använd den andra pilen från höger som riktmärke. Flytta enligt modellen 3-6-9.
Spärrar på höger sida av kugelbordet.	Stå till vänster på ansatsen, använd tredje pilen som riktmärke. Utgångspunkten för förflyttning enligt 3-6-9 skall vara en ren träff på 10-ans kägla.
Spärrar på den vänstra sidan av kugelbordet.	Använd kägla-7-vinkeln. Stå på utgångspunkten för strajk. Flytta målribban enligt modellen 2-4-6. Grunden för systemet skall vara en ren träff på 7:ans kägla.

Rikta alltid in kroppen mot kägla eller kägorna.

Axlarna skall vara i 90-graders vinkel mot spellinjen.

Din vänstra fot skall alltid peka mot kägla eller kägorna.

Det finns många genomarbetade system för spärrspel. En förutsättning är att bowlaren har förmågan att hålla sin spellinje (träffa sitt märke). Vill du prova, kontakta utbildad instruktör.

Raka axlar

Är en förutsättning för att få likadana slag varje gång. Axlarna skall hållas vågräta och parallella med övertrampslinjen. En doppad axel kan skicka iväg klotet vart som helst. Vanligast är detta om du forcerar ansatsen. Ansatsen skall ta ungefär 2 sekunder, då behöver man inte jäkta.

Använd alltid samma slag för spärrar som för strajk.

Samma hårdhet, samma isättning och uppföljning.

När du siktar för en spärr, täck den närmaste kägla med klotet och så många käglor i uppställningen som möjligt.

Du får strajk när klotet går in i strajkfickan och klotet träffar 1-ans kägla först och har rotation – snurr. Det är den perfekta strajken – man kan få strajk på andra sätt men det är mera slumpens skördar.

Timing

Perfekt timing har du fått när tån på glidskon når övertrampslinjen samtidigt (eller något före)

Som du släpper klotet. De flesta felen i timingen förorsakas av för snabb/orytmisk ansats.

Lugna ner ansatsen genom att räkna

Ett – två – tre – fyr

Eller

Etthundraett – etthundratvå - etthundratre – etthundrafyra.

Samma effekt kan man få genom att sätta ner hälen först och rulla över på fotbladet.

God balans får man om man står stadigt i utgångsställningen. Lätt böjda knän och håller kroppsvikten vilande över hämlarna. När ansatsen börjar, sträck ut vänster arm rakt åt sidan.

Avsluta ansatsen med en djup knäböjning och sträck ditt högra ben bakåt, se till att du har stöd i banan. Var något framåtlutad när du följer upp utspelet.

Träna koncentrerat

Distrahera inte dig själv genom att föra protokoll för att uppnå högsta möjliga resultat.

Träna speciella tekniker.

Märkesbowling.

Detaljer i ansatsen.

Genomför om möjligt träningspassen på andra banor än de du brukar spela på. De flesta bowlare gör fel som är svåra att upptäcka själv. Försök därför att få hjälp under träningen av en instruktör.

Träffa märket

Använd ett vitt papper och tejpa fast det med maskeringstejp (ingenting annat)

På banan omedelbart bortom märket. Klotet avsätter ett litet märke när det passerar över och markerar därmed hur väl du träffar det du siktar på.

Eller

Använd koner eller pappersrullar och placeras på banan i höjd med pilarna och som ger ett spelrum mellan klot och rullar på **en** ribba. Du får omedelbar markering om ditt spel avviker från den tänkta linjen.

När resultaten faller under det normala beror detta sannolikt att du har för bråttom, därför blir timingen lidande. Träna att gå långsamt i ansatsen tills du är tillbaka i god timing. Ansatsen bör från start till linjen ta ca 2 sek (då behöver man inte jäkta).

Nybörjare skall i första hand sträva efter en god timing och noggrannhet. Att få goda resultat bör vara av mindre betydelse. Använd ett klot med bekvämt grepp, lära sig att märkesbowla och att spela ett skruvslag.

Glid vinkelrätt

Man måste absolut hålla balansen för att kunna lägga ut klotet med nödvändig precision. Därför måste ansatsen och glidet alltid ske vinkelrät mot övertrampslinjen.

Stödjefoten skall ovillkorligen peka mot den kägla du avser att träffa.

Armen rak

Håll armen rak och nära kroppen. Att böja armbågen och pendla ut för långt från kroppen är en av huvudorsaken till ojämnt spel. En lätt böjning i armbågen för att få ett effektivt lyft är OK så länge armen pekar i banans längdriktning.

Uppföljning

Det låter uppenbart och elementärt, men du kommer att bli förvånad av hur sällsynt det är hur betydelsefullt det är.

Du skall bara fokusera på en eller två saker varje gång på väg till övertrampslinjen. Allt annat skall vara automatiskt. När ditt klot är på väg framåt under din swing mot kägglorna skall du bara tänka på att din arm förs i en rak linje från din startpunkt till riktpunkten på banan. (PILEN).

Uppföljningen

Ett av de mest förbisedda felen för en bowlare.

Ett konsekvent släpp av klotet måste följas av en konsekvent uppföljning av slaget, det medför stabilitet i ditt spel. Om du spelare ut på samma sätt men använder olika uppföljningar medför detta konsekvenser för klothastigheten och brytpunkten. Dålig uppföljning resulterar vanligtvis i att klotet viker undan en aning i kägelträffen och att klotet inte orkar bära undan (carry) kägglorna. Se till att vara konsekvent genom att förvissa dig om att du följer upp lika på varje slag.

Auspänd tumme – uppföljning av slaget

Försök inte att överdriva lyftet och skruva klotet under utspelet. Det kommer bara att orsaka spänning och snedvridning i armrörelsen/swingen. Istället skall du ha en avspänd tumme som kommer lätt/rent ut ur klotet under swingen och släppet,

alltmedan du har din blick fokuserad på ditt mål/pilarna. För ett säkert och kraftfullt utspel behöver du en bra balans och som avslutas nära övertrampslinjen. Frys armen efter släppet och kolla dess läge efter att klotet passerat märket, den skall vara i axelhöjd med tummen pekande i läge kl 10. Aldrig under 09 och aldrig över kl 12. Observera klotet till det har passerat de mål du siktat på. Kolla hur klotet roterar. Håll positionen – balansen – tills klotet har passerat märket. Det hjälper dig att få optimal ansats.

Handposition

Detta gäller från slutet till början. När du har avslutat din uppföljning av slaget skall handen vara i handskaksposition. Inte högre upp.

Tänk dig att du skakar hand med någon. Så skall handen vara efter ditt släpp och uppföljning. Hur du börjar är en annan historia. Vanligtvis har man handen direkt under klotet. Ibland, lutar man klotet mer mot den ena sidan beroende vilken kurva man vill få på klotbanan.

Håll din position

När du följer upp ditt slag skall du behålla din position i slutet på varje slag. Armen skall påpeka mot din riktpunkt (pilen).

Om du kan behålla din balans i slutet på varje ansats med din arm pekande mot din pil kommer du att få fler strajkar per serie. Om inte, träna flera gånger så att du blir bättre i detta avseende. Om du har problem med att hålla balansen vid övertrampslinjen, dämpa farten i ansatsen.

Tillämpar du dessa enkla tekniker kommer du att ovillkorligen förbättra ditt snitt.

Märkesbowling

Förr eller senare kommer du att behöva lära dig att märkesbowla. Det är dessa som bildar en stor pil ca 4 m från linjen. Mellanrummet mellan pilarna är 5 stavar.

Anledningen till att du skall spela på dessa är att de är mycket lättare att träffa än kägorna som finns ca 15 m längre bort. Du kan också se om du träffar din pil och kan lättare göra nödvändiga justeringar. Öva, och resultaten kommer att gå i höjden!

Bowling är ett mentalt spel

Analysera din ansats och tänk på vad du gör när du tränar. Känn efter när du spelar bra slag och memorera hur du gjorde så att du kan upprepa dem. Använd visualisering som övning när du inte är på banorna så lär du in det perfekta bowlingslaget.

Mentalt

Bowling och golf är två sporter där du måste tänka en massa och sedan sluta tänka!

Du måste tänka på banornas kondition, är dom torra eller blöta, långoljade eller kortoljade. Du måste tänka på värmen, är det för varmt eller kallt. Du måste tänka på hur du håller handen, fotarbetet, timing, släppet, balansen, vilken pil du skall spela på, och en million andra saker.

Sedan måste du sluta tänka!

OK. Sluta tänka och låt kroppen göra det den skall göra. Genom träning och spel vet den vad som begärs av den. Om du fortsätter att tänka på allt som behöver göras under din ansats, kommer du att forcera klotet och orsaka ännu mer misstag.

Efter varje slag skall du fundera hur det gick. Startade du rätt, var din timing bra, avslutade du i god balans, träffade klotet märket, över huvud taget kändes det bara?

Alla dessa frågor måste du ställa dig själv för att kunna justera ditt spel. Sedan kanske du måste fundera hur du skall göra med de kaglor som blev kvar efter första slaget, eventuellt.

Detta kan du fundera på och vara sällskaplig tills du står i tur för nästa slag.

*När du står på ansatsen skall du visualisera vad som du vill skall hända. När du tar ditt första steg i ansatsen **SLUTA TÄNK**A och låt kroppen ta över.*

Du kommer att bli glatt överraskad över resultatförbättringen om du fokuserar på den mentala biten.

Koncentration

Koncentrationen är förutsättning för resten av spelet. Låt inte problem från privatlivet eller störande med- och motspelare påverka din koncentration. När du intagit din plats på ansatsen, fokusera på ditt spelmärke, räkna sakta och fokuserat till 4. Starta din ansats.

Spärra 10-ans kägla

För några är det den enklaste kägla på banan, för andra är den som fastlimmad i botten. Lösningen av problemet att spärra den kägla ligger mest på det mentala planet, den vållar många onödiga fel. Slappna av, välj spellinje för ditt spärrslag, slappna av och tänk inte för mycket på vilken kägla det är.

Om ditt problem är att klotet "hookar" för mycket kan man dämpa skruven genom att böja handleden bakåt.

Spärra

Den generella tumregeln för att spärra är att spela rakt på den kägla som du vill träffa. Ingenting konstigt med det. Det finns många system att spärra efter. Lär dig ett av dem, spela systematiskt, lär av misstagen.

Träna, träna, träna

Det är svårt att ständigt vara bra när man bara tränar en gång i veckan. Skall man förbättra sitt snitt måste man träna mera. För att nå de riktiga höjderna behövs flera timmar per vecka av koncentrerad träning.

Har du möjlighet, be någon videofilma när du spelar, du kommer att bli förvånad över vad du ser!

Träna, träna, träna

Slarva inte när du tränar. Koncentrera dig på vad du försöker att göra. Fokusera på ett avsnitt så att det sitter där. Kom ihåg att du skall programmera din kropp så att den automatiskt gör vad du vill när det gäller.

Att fokusera på ett avsnitt gör att denna programmering sker genom att du upprepar det flera gånger. Analysera släppet och tänk på vad du gör när du tränar. Känn efter när du lyckas med slaget och pränta in det i minnet så att du kan upprepa det igen. Använd visualisering för att träna på andra ställen än utanför banorna.

Kom ihåg att inte notera resultaten när du tränar. Det är mera fel än rätt. Fokus kommer att ligga på att få ett bra resultat i stället för ett bra sätt att spela bowling.

GNILWOB

Är du bekant med tekniken passa på och använd den när du grundtränar.

Tänk inte för mycket

När du är klar att börja din ansats och du har gjort alla förberedelser. Sedan behöver man bara låta kroppen göra vad den är tränad att göra.

Slappna av och ge dig iväg.

Utveckla din egen bowlingstil

Det finns ingen bättre eller sämre **Stil** för en bowlare. Allt kan fungera om man kan repetera rörelserna tillräckligt likformigt. Spela på det sätt som ger dig de högsta resultaten. Skall man snabbt nå en stabil resultatnivå bör man hålla sig till av Bowlingförbundets grundregler som lärs ut av utbildade instruktörer.

Titta på professionella bowlare på TV

Titta på professionella bowlare på TV och spela in dem på din VCR/DVD. Spela upp bilderna i slow motion. Studera hur de utför sin ansats och de spelar ut klotet i banan, vilken linje de väljer o s v. På detta sätt kan du själv utveckla ditt eget spel.

Kvinnliga bowlare är mycket bra att studera för de lägger tyngdpunkten på god teknik hellre än kraft.

Hemligheter i bowling?

Det finns inga hemligheter med bra bowling! Lär dig grunderna. Träna målinriktat. Är ditt mål att bli en klasspelare? Se till att du får stöd av en kunnig instruktör. Se till att ha roligt!

Ha roligt!

Du blir ingen bra bowlare om du inte är road av spelet. Bästa och trognaste bowlaren blir den som inte har alltför lätt för sig och snabbt når sitt maximum. Du måste inte ha 200 i snitt för att det skall vara roligt. Sätt upp realistiska mål för ditt spel, se till att nå målen

De kursiverade avsnitten är översatta råd givna av professionella spelare.

Slutord:

Den gamle riksinstruktören Walter Persson sade vid ett av sina besök i Luleå:

”Kom ihåg att en bowlare som spelat **en** serie är en gammal bowlare”.

Det innebär att väldigt många anser sig ha kunskaper som de mer än gärna förmedlar till mindre erfarna bowlare. De ”fel” (förbättrings-potentialer) som bowlaren begår har många gånger sitt upphov redan i en felaktighet -er redan under ansatsen och kan svårtligen kompenseras senare under spelet. Ta lärdom av en instruktör i sänder – titta och lär av rutinerade spelare med hög resultatnivå. Har du möjlighet att se professionella och svenska elitspelare på TV. Spela in på DVD och studera detaljer i deras spel – ta efter det som är bra och anpassa det till ditt spel.

Det finns en risk att den som läser igenom dessa rader, nybörjare eller rutinerad, tycker sig kunna allt som man just har läst igenom. Det fordras ett ödmjukt och öppet sinne för att ta till sig lärdomarna och att tillämpa dessa. Även små justeringar efter givna ”recept” kommer att medföra höjda snittsiffror.

Kortvarig insatser med välkända tränare innebär ingen varaktig förbättring/förändring om inte spelaren accepterar och konsekvent genomför de rekommenderade åtgärderna.