



# 12 goda sidor om bowling

DIN EGEN BOWLINGSKOLA



Svenska Bowlingförbundet

## Det blir roligare när man vet vad man gör

Bowling är som alla andra idrotter ett spel som kräver träning. Man kan ha roligt med bowling på alla nivåer, men när man vet vad man gör – och varför – blir det alltid roligare.

I vår bowlingskola får du chansen att lära dig grunderna för bowlingspelet.

Läs – träna – läs igen, ta med dig foldern ner till banan. Med tiden lär du dig...

## Bowlingetikett

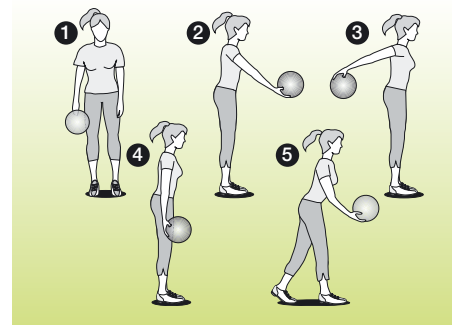
Det finns några enkla regler som det kan vara bra att du känner till.

- Var beredd att spela när det är din tur. Vänta inte på att hallen ska stå still för din skull.
- Företräde lämnas för spelare till höger. Gå inte upp på ansatsbanan förrän spelarna på banorna närmast till höger och vänster fullföljt sina slag.
- Hindra inte heller spelet genom att stå för länge på ansatsen innan du går iväg.
- Håll dig på din ansats. Fladdra inte omkring och stör medspelare.
- Använd aldrig din medspelares klot, handduk osv, utan att du frågat först.
- Prata inte med medspelare som förbereder sitt slag.
- Använd aldrig talk på ansatsbanorna. Det är förbjudet enligt reglerna och det är farligt för dina medspelare. Tala istället om för hallpersonalen om du tycker att ansatsen är kärv.

## Pendla dig till rätt slag!

Det första du ska göra är att lära dig att pendla med klotet. Ta klotet, låt det hänga i rak arm, pendla framåt – bakåt och känn att det är klotet som ger fart till pendeln. Slappna av – spänn dig inte – låt klotet pendla. Precis så ska klotet pendla, när du går stegen fram till övertrampslinjen.

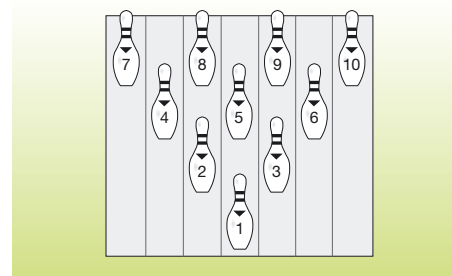
Se skissen här nedanför. Pendla och känn att du har kontroll över rörelsen. Gör nu ett startförsök med första steget.



- 1 Stå i ditt utgångsläge
- 2 För klotet framåt
- 3 Låt klotet pendla tillbaka
- 4-5 När klotet passerar – på väg framåt – förbi benet, starta

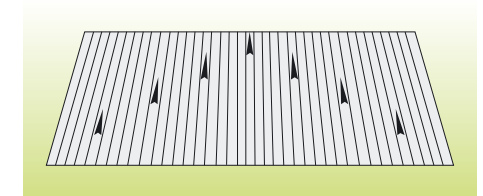
## Så här numrerar bowlarna sina kägglor

Strikefickan brukar det kallas som är mellan ettans och treans kägla. Den 17:e ribban, det är där du ska träffa med klotet!

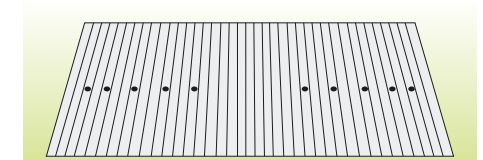


## Utgångsläget

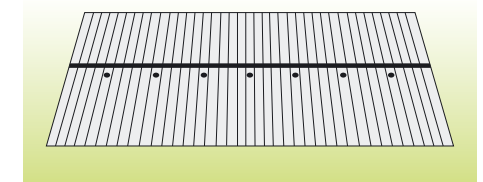
Till din hjälp finns ett antal prickar i ansatsen, prickar i banan och – längre ut – pilar i banan. De finns där för att du lättare ska kunna sikta, när du spelar ut klotet. Lär dig känna igen de olika markeringarna. Du kommer att behöva den kunskapen när du ska förbättra ditt bowlingspel.



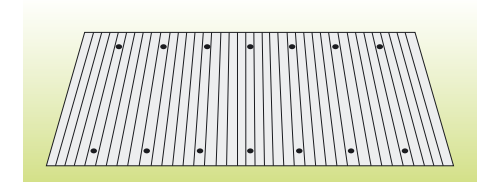
Pilarna är siktmärken för att spela ut klotet. Det ger större säkerhet än att sikta på kägglorna.



Prickarna i banan ligger närmare och kan användas istället för pilarna, eller i kombination med dessa.



Prickarna vid övertrampslinjen hjälper dig att kontrollera att ansatsen avslutas i rätt läge.



Prickarna i ansatsen hjälper dig att finna ditt utgångsläge och att starta från rätt punkt.

## Något om mått

Från övertrampslinjen fram till bakre kanten av kugelbordet är det 19,2 meter. Banan är 1,06 meter bred och består av 39 parkettstavar (ribbor). Markeringssprickarna i ansatsen och pilarna ute i banan finns på var femte ribba.

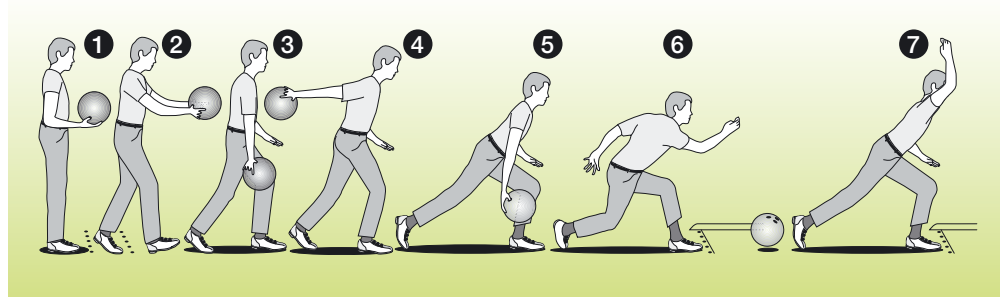
## Fyra steg är vanligast

De allra flesta bowlare använder en fyrstegsansats, se illustrationen längst ner, den stämmer bäst tillsammans med den pendelrörelse som ska ske med klotet.

## Utgångsläge – strikespel

Det vanligaste för den som är ny i bowling är att spela ut sitt klot över den andra pilen (från höger för högerhänta och tvärtom för vänsterhänta). Det betyder att klotet ska rulla ut över den tionde ribban (parkettstaven). Klotet rullas ut alldeles till höger om vänstra foten.

- 1 Utgångsläge
- 2 Steg 1 – framskjut
- 3 Steg 2 – pendling bakåt
- 4 Steg 3 – bakåtpendlingens högsta läge
- 5 Steg 4 – kort glid – stopp
- 6 Klotsläpp
- 7 Uppföljning med armen



En ansats med fyra steg är det vanligaste. Då stämmer rytmen väl med pendlingen av klotet. Prova dig fram, så att du finner din egen rytm i ansatsen.

Klotet behöver sju ribbors bredd. En rak ansats, betyder alltså att du ska ställa din vänstra fots innerkant i linje med ribba 17, gå rakt fram och spela ut klotet, som då rullar över ribba 10.

På vägen till kägglorna svänger klotet till vänster och ska träffa kägglorna, mellan kägla ett och tre – det som kallas strikefickan. Allt som sagts nu är förstås omvänt för vänsterhänta.

Det där är grundregeln. Starta på ribba 17 och spela ut över ribba 10 och pang...

Nu svänger klotet väldigt olika för olika spelare. Om ditt klot svänger för mycket måste du flytta till vänster i ansatsen. Om ditt klot svänger för lite måste du flytta till höger. Flytta ett par ribbor åt gången.

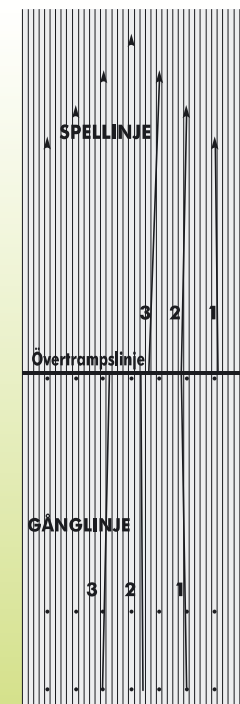
Det är också troligt att du inte går helt rakt i ansatsen. Det är få spelare som gör det. Därför kan du tvingas att kompensera ”avdriften” med någon ribbas förflyttning i starten. Prova dig fram, tills du finner ditt strikeslag.

Eftersom banunderlaget varierar, kan det bli nödvändigt att spela över en annan pil i banan. Vi ska inte behandla några detaljer här, men grunden är densamma oavsett över vilken pil du spelar ut ditt klot.

## Din egen spellinje

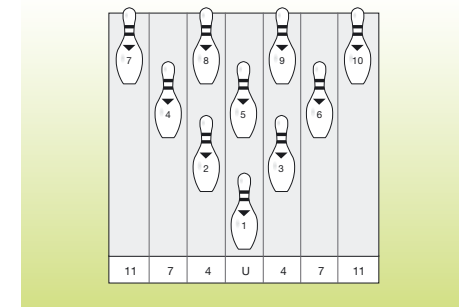
Linjen från ansatsstarten fram till övertrampslinjen kallas gånglinje. Den linjen har du i ansatsbanan mitt mellan fötterna. Linjen i banan kallas spellinje och visar klotets centrum.

Vi visar här spel över pilarna 1, 2 och 3 för en högerhänt spelare med ”normalt” slag. Svänger ditt klot mera, flytta klotet mera, flytta något till vänster i ansatsen – svänger det mindre, flytta till höger (tvärtom för vänsterhänta). Vilken pil som under normala förhållanden passar ditt spel bäst, lär du dig efter hand.



## Du avgör själv

Det är ditt sätt att spela, som avgör var du ska stå och var du ska spela klotet. Det viktiga är att du gör klart för dig själv var ditt utgångsläge är. Det är en förutsättning för att du ska kunna upprepa slaget och det är helt avgörande för spärrspelet, som vi ska berätta om nu.



## Spärrspel

Spärrspelet är ett spel för sig. Systemet 4-7-11 bygger på spel över 4:e pil, mittpilen. Att spärra över mittpilen ger en känsla av säkerhet då marginalen på båda sidor om pilen är stor. Negativt kan vara att du i vissa fall kan få problem med klotreturen på vänster sida vid spärr på kägla 10. I så fall är 3:e pil att föredra, flytta utgångsläget för 10:an åtta ribbor höger och spärra över pil 3.

Börja med att ta reda på ditt utgångsläge (U) för träff på mitt på kägla 1. Detta gör du enklast genom att ställa upp dig på ansatsen och söka ett läge: ”där du känner att här borde jag stå för att träffa mitt på kägla”. Notera var du står och prova. Gör eventuella justeringar, och till slut har du ditt rätta utgångsläge.

Kägglorna indelas i ”korridorer” (se bilden ovan) och du flyttar sedan det antal ribbor som står angivet under respektive korridor. Om kägglorna du får kvar står till höger flyttar du utgångsläget till vänster, och står kägglorna till vänster flyttar du till höger. Om du får kägelluppställningar som hamnar mellan korridorerna, får du söka utgångslägen som blir förflyttningar på exempelvis 2 ribbor eller 6 ribbor etc.

4-7-11 bygger på ett utgångsläge vid bakre prickraden. Om du står vid främre prickraden blir vinklarna mindre och förflyttningstalen 3-7-10. De blir sedan mindre ju längre fram du flyttar.

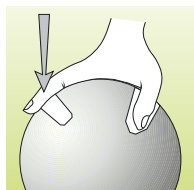
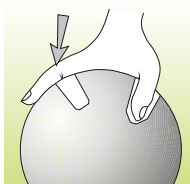
## Klotet

Det finns klot att låna i hallen, men det bästa är ett eget klot, med borrade hål efter dina fingrar. Tala med klotshopen.

## Greppet

Du kan välja mellan konventionellt grepp och fingertip. Konventionellt betyder att du sticker ned fingrarna i hålen, till andra leden.

Konventionellt grepp.  
Leden på halva hålet.

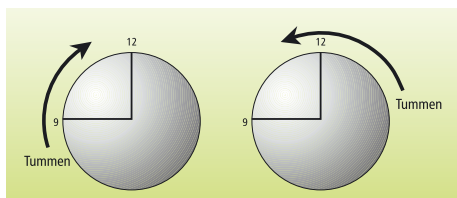
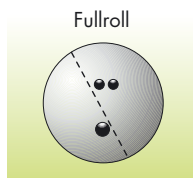


Fingertip – leden 2/3 över hålet.

Fingertip att du bara sticker ned fingrarna till första leden. Elit-spelarna spelar alltid med fingertip! Det viktigaste för dig som är ny, är att få ett bra grepp, med rätt längd mellan hålen.

## Rullar olika...

Klotet kan rulla på flera sätt. Hur det rullar beror på en oftast naturlig rörelse med handen, när du släpper klotet. Fullroll, klotet rullar mellan hålen och semiroll klotet rullar vid sidan av hålen. Se den streckade rullranden. Vid fullroll vrids handen i släppögonblicket inifrån-uppåt, sedan tummen lämnat sitt hål. Vid semiroll görs vridningen uppifrån-inåt. Det är lång- och ringfingrarna som påverkar klotet i önskad riktning.



Fullroll

Semiroll

## Dags att räkna resultat

Även om datorerna sköter räknandet i många bowlinghallar, blir spelet inte riktigt roligt förrän du lärt dig att räkna poäng. Lär dig detta först.

Antalet kägglor som ska slås ned är tio. Slår du ner samtliga i ett slag kallas det **strike**. Får du kägglor kvar, har du ytterligare ett slag på dig. Slår du då ner resterande kägglor får du en **spärr**. Blir någon kägla kvar också efter andra slaget får du en **miss**.

I en serie ställer maskinen ner full uppsättning kägglor minst tio – högst tolv gånger. Varje kägla är värd en poäng. Slår du strike får du bonus och slår du spärr får du också bonus, men inte lika hög.

Vi antar att du i ditt första slag slår ner sju kägglor, i det andra slaget två. Varje kägla är värd en poäng, då får du alltså sammanlagt nio poäng. Så här skrivs det i protokollet.

1
7 2
9

I nästa slag slår du ner nio kägglor och i andra slaget slår du ner den sista. Det kallas en spärr. Spärren är värd tio poäng, eftersom du slagit ner alla kägglorna, men du får bonus också. Till de tio poängen får du lägga antalet kägglor du slår ner i ditt nästa slag. I väntan på det slaget skriver du så här i protokollet.

1	2
7 2	9 /
9	29

Nu slår du strike. Spärren i förra rutan är värd tio poäng + det du slår ner i nästa slag. En strike är värd tio poäng (du har ju slagit ner alla tio kägglorna i ett slag). Summera 10+10. Men glöm nu inte att du hade nio poäng i din första ruta.

1	2	3
7 2	9 /	X
9	29	48

Striken i ruta tre är värd tio poäng, men ger också bonus. Till de tio för striken får du lägga värdet av

1	2	3	4
7 2	9 /	X	9 -
9	29	48	57

vad du slår i de två följande **slagen**. I ruta fyra slår du ner nio kägglor och missar den som står kvar. Striken i ruta tre är värd tio poäng + dina två nästa slag, dvs nio och noll. Alltså 10+9+0=19. Men glöm inte heller den här gången att du redan spelat till dig 29 poäng. Du har alltså 48 poäng i ruta tre, men varför 57 i ruta fyra?. Jo, eftersom 48+9=57. För missen i ruta fyra får du ju ingen bonus.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 2	9 /	X	9 -	7 /	2	8 /	X	X	6 / 7
9	29	48	57	74	83	103	129	149	166

Titta på ruta sex! Där har du fått en genomskärare (genomslag eller skädis). Det innebär att de kägglor som är kvar efter ditt första slag är uppställda med ett större eller mindre mellanrum och att ettans kägla är borta. Det är svårt att i sitt andra slag slå ner dessa och det blir oftast, som i ditt protokoll, en miss. Genomskäraren markeras med en ring. Ringen betyder ingenting för poängen.

Nu förstår du hur vi kunnat räkna fram resultatet i den här serien, men titta också på ruta tio! Den är tredelad och är till för att beräkna bonus. Bonuslaget får du om du har slagit strike eller spärr.

## Övertramp

Det finns en övertrampslinje på ansatsen, vilken du inte får överskrida. Om du gör det reser kägelmaskinen automatiskt om alla kägglor och ditt slag är ogiltigt och räknas som noll. Det markeras med ett F i protokollet.

F

Kägelmaskinen ställer alltså ner tio nya kägglor. Slår du ner alla i ditt andraslag, blir det spärr och då skriver du så här.

F /

## Sporten bowling

Det är inte konstigt att bowling är en av Sveriges populäraste sporter. Det är kul, alla kan spela, reglerna är enkla och det finns banor över hela landet.

Svenska Bowlingförbundet har en vision:

**Sporten Bowling**  
– framgångsrik, modern  
och tillgänglig för alla

Vill du veta mer om bowling så besök vår

hemsida:  
[www.swebowl.se](http://www.swebowl.se)

eller skicka dina frågor till  
[sbf@swebowl.se](mailto:sbf@swebowl.se)



Svenska Bowlingförbundet