

Bowlingteknik

Bowling är en ren tekniksport den enda styrka som behövs egentligen är för att kunna hålla i bowlingklotet. Det första man ska göra som nybörjare är att välja ut sitt klot. Man ska välja klot där man får ett bra grepp. Många är rädda för att välja ett klot med för små hål och att tummen skulle fastna. Det är ju inte så bra men man ska ändå se till att det inte är ett för stort hål för tummen. Det kan vara avgörande för hur resultatet blir i slutändan. Även avståndet mellan hålen är viktiga att de är rätt. Det gäller mellan hålet för tummen och hålen för pek- och ringfinger. Det ska kunnas bekvämt att hålla i klotet. Vikten på kloten är också ganska så viktiga och som ska anpassas till var och en.

När man har hittat rätt klot eller att det i alla fall känns som det så ska man se till så att man får en bra ansats. Vad man gör är att man går fram till överstegslinjen vänder ryggen mot kägglorna och har hälen precis på rätt sida om linjen därefter så tar man fyra normala steg plus en fotlängd som man har att glida på. Sedan vänder man sig om så man står mot kägglorna. Man ställer sig mitt i ansatsbanan och med fötterna tätt ihop. Är man högerhänt så ska man lägga mera vikt på vänster ben, böja knän något, luta sig lätt framåt, håll klotet i midjehöjd.

- Ta det första steget med höger fot samtidigt så inleder man pendelrörelsen med klotet.

- I det andra steget som är med vänster så ska klotet hänga vid sidan mot golvet.

- Det tredje steget är med höger och då ska klotet vara längst bak, axlarna ska vara parallella och armen avslappnad.

- I det fjärde och sista steget som är med vänster ben då ska det vara framme vid övertrampslinjen med böjt knä och då ska bowlingklotet svingas underifrån framåt. Det är viktigt att man ger en plats för svingen och man kan säga att vänster tå, knä och axel ska vara i linje. Releasen ska ske framåt mot kägglorna. Det är också av vikt att man håller balansen så man inte kommer över linjen.

Är man vänsterhänt så handlar det om man använder höger ben i stället för vänster och vänster ben i stället för höger.

Att sikta i bowling är kanske inte helt enkelt men det man ska ha klart för sig är att om man vill slå en strike så ska man inte träffa rakt på den första kägla utan man ska träffa någon stans mellan kägla ett och tre. Vänsterhänta ska träffa mellan kägla ett och två. Kan man även få en skruv på klotet så underlättar det att få en strike. Man kan få hjälp med att sikta med de prickarna som finns i golvet vid ansatsen. Hamnar klotet snett så ska man inte ändra swingen utan det är bättre att i stället flytta sig.