

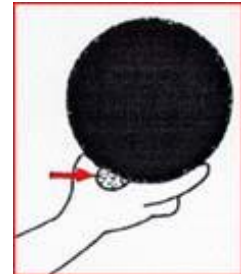
BOWLING TECHNIEK

Een bal kiezen:



Gebruik middelvinger, ringvinger en duim.
De vingergaten moeten juist passen om zodoende de bal gemakkelijk vast te houden.
Het duimgat mag eventueel iets ruimer zijn.

De afstand tussen duim en middelvinger mag niet te klein, noch te groot zijn. (Vuistregel: Er moet juist voldoende plaats zijn om een potlood te steken tussen bal en hand). Zie afbeelding rechts.



De bal moet zo zwaar mogelijk gekozen worden (minder afwijking bij contact met de pins).
Je moet de bal toch ongeveer een 5 seconden kunnen vasthouden zonder je te vermoeien.

Het gewicht van de ballen is aangegeven op de bal in ponden met cijfers variërend tussen de 6 en 16 pond.

Tip: (1pond = ±500 gr) voor kinderen: 6 tot 10 ; voor dames: 10 tot 14 ; voor heren 13 tot 16.

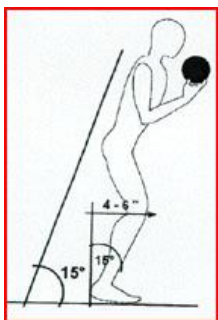
Waar gaan staan?

AFSTAND:

Ga aan de foutlijn staan, met de rug naar de baan en stap 4 en een halve pas. Draai je nu om en je staat nu op de goede afstand van de foutlijn. LINKS - RECHTS: Plaats je met de binnenkant van de voet op het latje van het middelste bolletje (dot).



Vertrekhouding

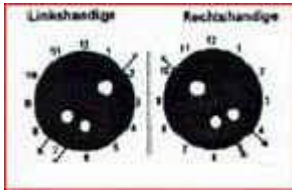


Knieën lichtjes gebogen.
De romp lichtjes naar voren gebogen.
(schouders, knie en punt van de voet op één lijn).

Elleboog tegen de heup van het lichaam brengen. De andere hand ondersteunt het gewicht van de bal...



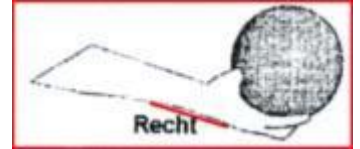
DE HOUDING DE HAND:



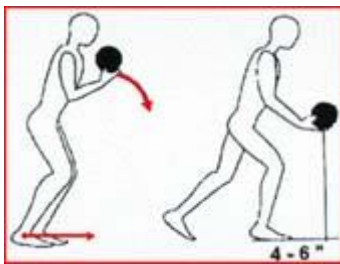
De duim op 10 uur en de vingers op 4 & 5 uur, voor een rechtshandige persoon.

De duim op 2 uur en de vingers op 7 & 8 uur, voor linkshandig.

De pols moet gedurende de gehele aanloop recht gehouden worden.



De aanloop: 4 stappen

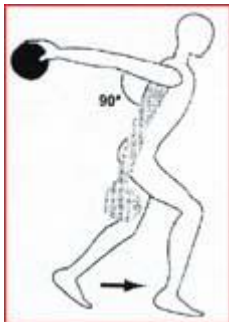
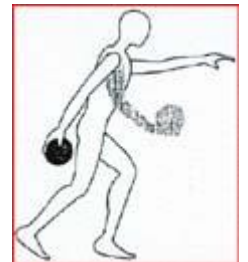


PAS nr. 1:

Plaats de rechtervoet vooruit (voor linkshandigen de linkervoet) TEGELIJKERTIJD met de armbeweging naar voren en lichtjes naar beneden. Gedurende deze pas blijft de linkerhand (voor linkshandigen de rechterhand) het gewicht van de bal ondersteunen.

PAS nr. 2:

De linkerhand verlaat de bal en gaat naar links om het lichaam recht en in evenwicht te houden. De linkervoet gaat vooruit en de bal begint aan een neerwaartse boog. Op het einde van de tweede pas bevindt de bal zich ter hoogte van de kuit.

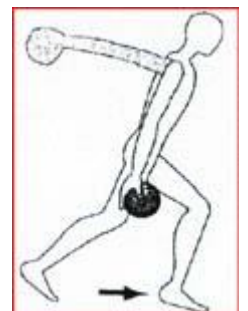


PAS nr. 3:

De rechtervoet gaat vooruit, en de bal komt ongeveer ter hoogte van de schouder.

PAS nr. 4:

De linkervoet glijdt recht vooruit. De bal komt in een neerwaartse boog terug naar voren.



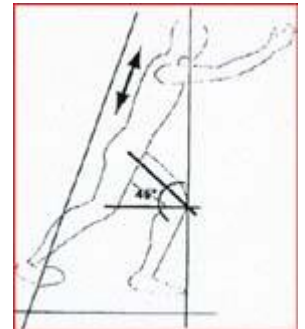


HET LOSLATEN VAN DE BAL (de release):

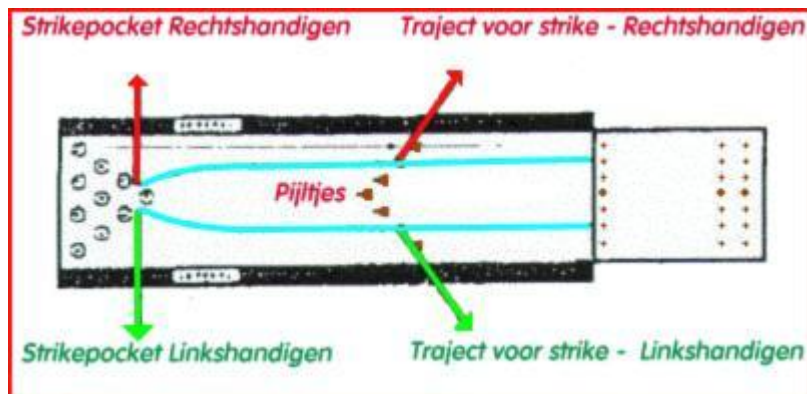
1. Na de vierde pas komt de duim, nog steeds op 10 uur positie, los uit de bal.
2. De twee vingers, die op dat moment nog steeds in de bal zitten brengen de bal verder naar voor en lichten hem op.
3. De vingers komen daarna heel natuurlijk los uit de bal, terwijl de arm zijn opwaartse boogbeweging voortzet...

EINDHOUDING:

4. De arm heeft zijn boogbeweging voortgezet.
5. De romp staat lichtjes voorovergebogen zoals bij de vertrekhouding.
6. De knie is lichtjes gebogen.



Waarop mikken?

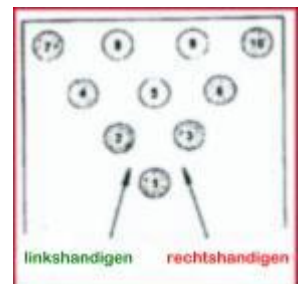


Er staan op de baan 7 pijlen (de arrows).

Mik op de DERDE pijl van rechts om te beginnen (3e van links voor linkshandigen).

Op deze wijze komt de bal in de "POCKET".

De pocket: het gebied tussen de 1-3 pin voor rechtshandige bowlers en het gebied tussen de 1-2 pin voor linkshandige bowlers...



TIPS:

1. De bal gaat telkens over de derde pijl en:
 - je mist telkens de "headpin" langs de rechterkant: schuif bij je vertrekhouding één of meer latjes op naar RECHTS en blijf mikken op de derde pijl.
 - je mist telkens de "headpin" langs de linkerkant: schuif bij je vertrekhouding één of meer latjes op naar LINKS en blijf mikken op de derde pijl.
2. Er blijven na mijn eerste bal nog kegels staan langs de rechterkant van de baan: Bespeel steeds de baan DIAGONAAL, dus als rechtshandige schuif je bij je vertrekhouding op naar LINKS.
3. Er blijven na mijn eerste bal nog kegels staan langs de linkerkant van de baan: Bespeel steeds de baan DIAGONAAL, dus als rechtshandige schuif je bij je vertrekhouding op naar RECHTS.