

# Bowling

## Bowlen, hoe doe je dat?

Bowlen is een sport, waaraan iedereen direct kan meedoen. Je hoeft maar een paar dingen te weten. Hieronder staan ze kort en duidelijk beschreven.

## Over de bowlingbal

Zoek een bal uit die goed te hanteren is. Niet te zwaar, maar zeker niet te licht. De afstand tussen de gaten moet goed zijn. De gaten mogen beslist niet te ruim zijn. Houd de bal vast door duim, middelvinger en ringvinger in de drie gaten te steken.

## Over de aanloop & worp

1. Kies je startpositie. Vier passen vanaf het begin van de baan, met je linkervoet op de as van de baan. Houd de bal met beide handen vast. Je duim wijst recht naar voren.
2. Neem de eerste stap met je rechterbeen terwijl je de bal laat zakken.
3. De tweede stap: met je linkerbeen, de bal bevindt zich op het onderste punt van de achterwaartse beweging.
4. De derde stap: met het rechterbeen, de bal is nu helemaal achter je op het hoogste punt.
5. De vierde stap: met het linkerbeen. De linkervoet laat je glijden in de richting van het begin van de baan. De bal komt nu gelijktijdig van achteren naar voren.

Je laat de bal los en wijst deze na.

## De puntentelling

Elke omvergeworpen pin (kegel) is een punt. Tien pins om in een worp is een strike. Je telt hiervoor 10 punten bij het resultaat van de twee volgende worpen. Blijven er na de eerste worp nog pins staan dan mag je nog een keer werpen. Zijn na die tweede worp alle tien pins om, dan heb je een spare. Tel hiervoor 10 punten op bij het resultaat van één volgende worp.

Noteer je worpen als volgt:

Strike = x

Spare = /

Geen pins om = -

Of het aantal omvergeworpen pins per worp.

1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e

4 5 7 / 8 - X 7 / X X X 3 2 - 9

9 27 35 55 75 105 128 143 148 157

## Beter leren bowlen

De aanwijzingen zijn natuurlijk een begin. Bowlen wordt nog leuker als je er wat meer vanaf weet. Als je bijvoorbeeld weet hoe je de bal het juiste effect geeft, ben je al een veel betere speler. Zo zijn er meer zaken die het spelen makkelijker maken. Als je maar weet hoe je die in de praktijk brengt.