

# KATALOG

## Alternative Bowlingstil



Skab flere vindere!

# 16 BOWLINGSPIL

Danmarks Bowling Forbund

## ALTERNATIVE BOWLINGSPIL TIL VARIATION AF DIN BOWLINGTRÆNING

Vi er gode til at finde en vinder ud fra vores velkendte point-system i Bowling. Vi er også gode til at tildele handicaps for at skabe en mere jævn konkurrence blandt de deltagende i det originale spil. I vores sport er det meget tydeligt om man vinder eller ej, fordi vi har så eksplícitte point-tavler.

Nogle gange er det vigtigt at sætte et andet fokus for også at kunne træne mere udviklings-orienteret. Blandt disse alternative bowling spil er konkurrence-elementet pillet ud og der er sat fokus på noget andet, fx mentalt pres og/eller samarbejde.

Dog ved vi også godt hvor grundlæggende motiverende det er at vinde. Det giver en følelse af at man er god til noget. Omvendt kan det være demotiverende gang på gang at tabe. Ved at spille nogle forskellige alternative bowling spil kan vi justere på forudsigelsen om, hvem der vil gå derfra som vindere. Der opstår altså en større mulighed for at tage hjem som vinder.

I dette katalog har vi forsøgt at ryste posen for dels at synliggøre bowling spil der tilgodeser udvikling samt bowling spil der kan skabe flere vindere.

Disse spil er lige til at tage med til næste træning eller det næste sociale arrangement i klubben.





# Indhold

Introduktion	1
Oversigt over indhold	2
Target spil	3
Omvendt point	4
Hvor mange... - spil	5
Mulligan	6
10 ruder... - spil	7
Spare/Strike-træning	8
Hold-samarbejde	9
No tap	10
Bowling Bingo	11-13
Bowling Stafet	14
Bowling Check-liste	15-17
Bowlingo	18



# TARGET

## TARGET-BOWLING, FÆLLES

### Formål:

Her kan du skabe en mere jævn konkurrence ved at vælge en point-target som er svær for både erfarne som let-øvede.

### Sådan spiller du:

Der skal fremsættes en fælles point-target der altså er ens for alle således at hver spiller skal beregne, hvor mange og hvilke kegler han/hun skal vælte for at nå den pointsum. Eksempelvis har alle spillere 100 point-target på en serie og de skal altså alle jage at komme nærmest de 100 point. Det betyder at man ikke skal strike hver gang og man skal derimod hele tiden udvælge, hvor mange kegler man må vælte. Den der kommer tættest på de 100 har vundet.

Muligheder: Dette bowlingsspil kan ligeledes udføres som hold, hvor holdene dystes om at komme tættest på en fælles aftalt pointsum.



## TARGET-BOWLING, INDIVIDUEL

### Formål:

Her kan du skabe lige konkurrencevilkår mellem alle deltagende.

### Sådan spiller du:

Fremsæt dit eget individuelle point-target (den sum af point du mener du kan opnå på en serie). Den spiller der kommer tættest på sit eget target har vundet.

Du vil altså her i højere grad kæmpe mod dig selv og det vil blive svært uanset om du har sat for højt eller for lavt.

Muligheder: Dette bowlingsspil kan også udføres som hold, hvor hvert hold laver sin egen individuelle hold-target. Her dystes hold mod hold så om at komme nærmest sin egen hold-target.



INSPIRERET AF DART

## OMVENDT-POINT

Formål:

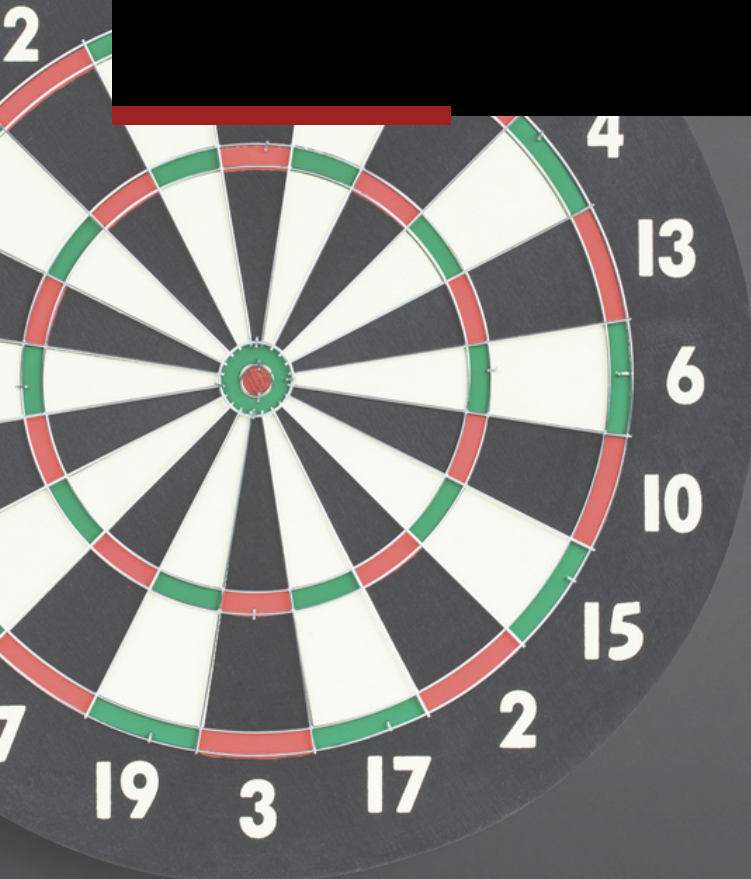
Her vil du træne præcision.

Sådan spiller du:

Alle starter med eksempelvis 200 point/kegler og skal så arbejde sig ned til nul. Pointene trækkes altså fra en sum og lægges ikke til som vi kender det. Hvis det er vanskeligt at regne med point kan man regne med antal kegler. Det handler om at nå præcis 0 ligesom vi kender det med point i Dart. Den der først rammer 0 har vundet.

Muligheder:

Er det for vanskeligt at ramme præcis nul så lad afslutningen være mere fri ved at det gerne må være en højere sum der trækkes fra end det der er tilbage – og altså ender i minus.





## HVOR MANGE STRIKES PÅ X ANTAL MINUTTER?

Formål:

Her skal du træne at lave strikes samt øve det at være under mentalt pres. Tidspresset vil påvirke selv den bedste bowlingsspiller.

Sådan spiller du:

Sæt uret og spil løs. Den med flest strikes på x antal minutter har vundet. Helt ideelt spiller man på flere baner for ikke at vente på kegleopsætning, men i praksis kan man spille med halve ruder og skære ned på ventetiden her. Den med flest strikes efter X antal min har vundet.

Man kan spille side om side med sine konkurrenter. Dem der ikke er plads til på banerne kan lave en anden aktivitet såsom styrkeøvelser eller udstræk.

# HVOR MANGE...

## HVOR MANGE POINT PÅ X ANTAL MINUTTER?

Formål:

Her skal du øve at være under mentalt pres. Tidspresset vil påvirke selv den bedste bowlingsspiller.

Sådan spiller du:

Sæt uret på de valgte antal minutter og spil nu løs. Når uret ringer vil den med flest point vinde.

Man kan spille side om side med sine konkurrenter. Dem der ikke er plads til på banerne kan lave en anden aktivitet såsom styrkeøvelser eller udstræk – eller heppe.





INSPIRERET FRA GOLF

## Mulligan

Formål:

Her ønsker vi at give alle en ekstra chance og lære at komme igen ovenpå fejl.

Sådan spiller du:

En "mulligan" kender vi fra Golf-verdenen og er i bund og grund blot en ekstra chance. Det betyder at du helt konkret har muligheden for at annullere én runde hvis du er utilfreds med udfaldet, og kaste på ny. Den annullerede runde tæller ikke med, det gør den nye derimod.

# 10 RUDER...

## 10 RUDER MED FORSKELLIGE KEGLE-FORMATIONER

HVIS MULIGT I JERES HAL.

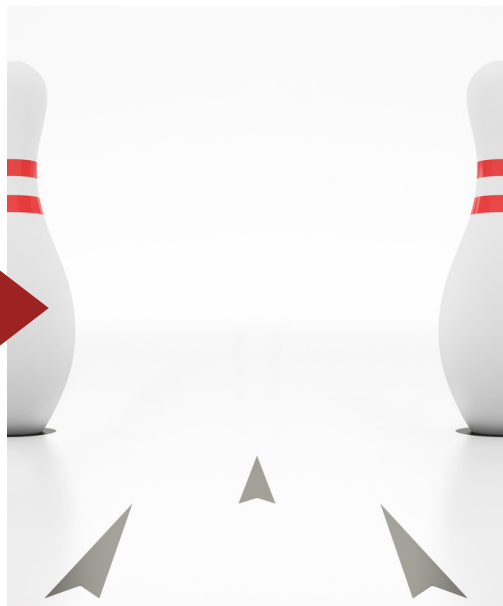
### Formål:

Her kommer taktikken i spil og du skal øve din planlægning af et kast.

### Sådan spiller du:

Løs de forskellige kegle-formationer så godt som muligt og red så mange point der er at redde.

Dette spil kan også gøres til en konkurrence, hvis alle får de samme kegle-formationer og dem der står tilbage med flest point har vundet, eller flest væltede kegler i alt.



## 10 RUDER MED FORSKELLIGE KUGLER

### Formål:

At mærke de forskellige kuglers forskelligheder samt tilpasse sit spil derefter gennem egen teknik. Her er konkurrence ikke et element.

### Sådan spiller du:

I denne serie skal I prøve at spille med de forskellige kugler der nu er til rådighed. I dette spil nedtoner vi betydningen af "den perfekte kugle" og fokuserer mere på egen teknik (tilløb, sving mv.).

Man kan bruge de forskellige kugler man måtte have selv, låne hallens kugler eller hvis muligt kan man låne af hinanden.



8

## TRÆNINGSPØVELSE

# Spare/Strike-træning

### Formål:

At øve hhv. strike-kast og spare-kast

### Sådan spiller du:

Gå sammen to og to.

En spiller træner strike ved at tage det første kast. Får man ikke strike i første kast, vil spiller nummer to tage andet kast og dermed træne spare.

Denne øvelse kan også rumme 3 deltagere, hvor der er to der tager de første skud (altså hver anden runde) og en der samler op (hver gang der ikke laves strike).



## SKOTSK MIX

Formål:  
At styrke hold-samarbejdet.

Sådan spiller du:  
Man spiller sammen i et hold af 3, hvor første spiller tager første kast, anden spiller tager andet kast, tredje spiller tager tredje kast, første spiller tager fjerde kast og så fremdeles. Hvis/når man ikke laver strikes hver gang, vil der være opsamling og her skal man samle op for hinanden.

# HOLD-SAMARBEJDE

## BAKER FORMAT

Formål:  
At styrke hold-samarbejdet.

Sådan spiller du:  
Stil et hold på 5 bowlingspillere. For hver runde skiftes der til en ny bowlingspiller indtil alle har været igennem, da går runden forfra.

Bowlingspiller 1 spiller således runde 1 og 6.  
Bowlingspiller 2 spiller runde 2 og 7.  
Bowlingspiller 3 spiller runde 3 og 8.  
Bowlingspiller 4 spiller runde 4 og 9.  
Bowlingspiller 5 spiller runde 5 og 10.



The background of the page is a photograph of a bowling lane. In the foreground, several white bowling pins with red and white stripes are visible, some standing upright and others knocked over. The lane surface is a dark, polished wood. At the top of the lane, there are three red markers: a horizontal line, an 'X', and a circle. The text is overlaid on a black rectangular box in the lower-left quadrant of the image.

## PRÆCISIONSTRÆNING

# NO-TAP

Formål:

Her skal du træne præcision

Sådan spiller du:

Du skal beslutte dig for hvor mange kegler du skal ramme i hver rude i en serie. Det kan være forskelligt fra rude til rude eller samme sum på alle ruder.

I dette spil handler det nemlig om at ramme det antal kegler der er angivet på forhånd at man skal ramme. Gør du det vil det blive markeret som en strike.

Til forskel fra tidligere nævnte øvelse om kegle-formation går det her blot ud på at ramme kegle-sum, ikke nødvendigvis de rigtige kegler i formationen.

## BOWLING BINGO

Formål:

At skabe en sjov og anderledes konkurrence

Det skal i bruge:

-Bingoplade – fyldt med felter hvori der er noteret bowlingresultater/udfald – fra tallene 1 til 10 og andre bowlingresultater som strike, rende, spare og split.

I kan bruge den plade vi har designet på forhånd eller I kan bruge den skabelon med tomme felter og selv fylde udfordringer ind i.

Sådan spiller du:

Firkanterne på bingopladen skal udfyldes med tallene 1 til 10 sammen med andre bowlingresultater som strike, rende, spare osv. Under bowlingsspillet vil hver spiller markere på deres bingoplade, efterhånden som hvert bowlingresultat sker. Man kan spille den klassiske med "først til en række" og dernæst "først til fuld plade". For at gøre det mere interessant, kan I have små præmier til vinderne.

# BOWLING BINGO



KUGLE I RENDE TO GANGE I TRÆK	8	ALLE KEGLER UNDTAGEN FORRESTE	1	SPARE
3	7	SPARE	ALLE KEGLER UNDTAGEN KEGLE 10	9
2	STRIKE	4	2 SPARES I TRÆK	7
9	1	ALLE KEGLER UNDTAGEN KEGLE 7	4	8
ALLE KEGLER UNDTAGEN KEGLE 7 & 10	5	2	6	STRIKE

# BOWLING

## BINGO






## FART OG HOLD-SAMARBEJDE

# BOWLING-STAFET

### Formål:

At træne hold-samarbejde, præcision og fart.

Bowlingstafetten er et spil, der kræver grundighed, men fart.

De erfarne bowlingspillere der jagter flest muligt point vil normalt tage sig god tid til at kaste deres bedste. Denne bowling-stafet sætter de fleste bowlingspillere under pres, ved at sætte fart som den bærende del af konkurrencen.

Hvad skal man medbringe:

-En genstand på hvert hold, der skal gives videre fra spiller til spiller undervejs i stafetten.

Sådan spiller du:

Du er delt op i to hold der spiller lige ved siden af hinanden. Spillerne skal nu kaste bowlingkuglen så hurtigt som de overhovedet kan og når de har gennemført deres kast kan stafetten gives videre til næste spiller. Det hold som først kommer igennem alle spillerne har vundet.

Jo flere spillere des længere bliver stafetten. Ved få spillere kan du sætte det som kriterium at alle spillere skal kaste x antal gange, for på den måde at forlænge stafetten.

A photograph of a bowling lane with several white bowling pins standing in a row. A red bowling ball is visible in the background, and a red 'X' is marked on the lane. The scene is dimly lit, focusing on the pins and the ball.

## PRÆCISIONS-TRÆNING

# BOWLING CHECK-LISTE

### Formål:

Her skal i styrke hold-samarbejdet, samt lære hinandens forskellige kompetencer.

### Sådan spiller du:

I dette spil skal dit hold nå i mål med at løse forskellige bowling-udfordringer, og det første hold, der opnår dem alle, vinder spillet.

### Hvad skal man medbringe:

-En liste over bowlingopgaver, der skal udføres.

Opgaverne skal ikke løses i den angivne rækkefølge. Har man meget erfarne bowlingspillere kan man dog sætte det som en regel at de skal tages i den angivne rækkefølge for at justere sværhedsgraden.





# BOWLING

# CHECK-LISTE

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 STRIKES I TRÆK                     | <input type="checkbox"/> 3 LIGE RUDER I TRÆK         |
| <input type="checkbox"/> 7-9 ELLER 8-10 SPLIT                 | <input type="checkbox"/> SPARE                       |
| <input type="checkbox"/> 2 SPARES I TRÆK                      | <input type="checkbox"/> 7-10 SPLIT                  |
| <input type="checkbox"/> SCOR 9 TO GANGE I TRÆK               | <input type="checkbox"/> KEGLE 7 FORBLIVER STÅENDE   |
| <input type="checkbox"/> STRIKE                               | <input type="checkbox"/> 3 STRIKES I TRÆK            |
| <input type="checkbox"/> SCOR 6 TO GANGE I TRÆK               | <input type="checkbox"/> VÆLT KUN DEN FORRESTE KEGLE |
| <input type="checkbox"/> SPARE MED MODSAT HÅND                | <input type="checkbox"/> KEGLE 10 FORBLIVER STÅENDE  |
| <input type="checkbox"/> 3 ULIGE RUDER I TRÆK                 | <input type="checkbox"/> SCOR 5 TO GANGE I TRÆK      |
| <input type="checkbox"/> FORRESTE KEGLE SKAL FORBLIVE STÅENDE | <input type="checkbox"/> 3 SPARES I TRÆK             |
| <input type="checkbox"/> SCOR 3 TO GANGE I TRÆK               | <input type="checkbox"/> SCOR 4 TO GANGE I TRÆK      |
| <input type="checkbox"/> 7 OG 10 KEGLE SKAL FORBLIVE STÅENDE  | <input type="checkbox"/> MODSAT HÅND STRIKE          |

BOWLING



# CHECK-LISTE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## BOWLINGO

Bowlingo er ikke som andre bowlingspil; det handler ikke om at score højt, men tværtimod at opnå den laveste score pr. serie.

Formål:

At træne præcision og kontrol.

Sådan spiller du:

Målet er at vælte så få kegler som muligt, samtidig med at du undgår at kaste kuglen i renden. Hvis du ved et uheld kaster kuglen i renden, regnes det som en "strike" - men ikke på den gode måde. Hvis det sker i første slag, får du en "strike", og hvis det sker i andet slag, regnes det som en "spare." Så selvom du ønsker at undgå kegler, er det afgørende at holde kuglen inden for banen.

For at tilføje et ekstra lag af strategi og spænding, tæller almindelige "strike" og "spare" som de plejer. Spillerne skal nøje overveje deres kast for at undgå at ende med en uønsket høj score.

Bowlingo er en sjov og udfordrende variation af det traditionelle bowling, der appellerer til dem, der ønsker at teste deres færdigheder på en ny måde.



*NU ER DET DIN TUR!*

**Lad kuglerne rulle...**

***Udarbejdet af  
Danmarks Bowling Forbund  
med hjælp fra dame-netværket***



[kontakt@bowlingsport.dk](mailto:kontakt@bowlingsport.dk)



[www.bowlingsport.dk](http://www.bowlingsport.dk)



Idrættens Hus,  
2605 Brøndby

