

KUNNEN WE JOU UITDAGEN?!

Beste bowler,

We zijn momenteel beperkt in de organisatie van onze bekende bowlingactiviteiten. Het is in veel centra nog wel mogelijk om alleen of in tweetallen (op 1,5^e meter afstand) te bowlen.

Om het bowlen in je eentje of met slechts een klein groepje nog leuker te maken, hebben wij enkele uitdagingen voor jou verzameld.

Het zijn stuk voor stuk bowlingvarianten en wij dagen je uit ze eens uit te proberen, met jouw vrienden, familie of clubgenoten. Hopelijk zorgt het voor veel plezier én de nodige uitdaging op de baan, zelfs als je alleen bent.

Natuurlijk hopen we dat de situatie snel weer als vanouds is, maar hopelijk beleef je tot die tijd nog steeds veel plezier aan de bowlingsport en dragen deze uitdagingen daar een steentje aan bij.

Heb jij zelf nog een leuke uitdaging die hier niet tussen staat, mail ons dan via info@nfbowlen.nl en wij voegen jouw uitdaging toe aan deze lijst.

Veel plezier en succes met alle uitdagingen!

Nederlandse Bowling Federatie

Ga de volgende uitdagingen aan:

- The countdown
- Low game
- Van 1 tot X
- Back to zero bowling
- Tie breaker
- One hundred and eighty
- Kaartspelen
- Par bowling
- No-tap

THE COUNTDOWN

Deelnemers	Vanaf 1 speler																																				
Spelregels	<p>Ieder frame krijgen de deelnemers de opdracht om in één of twee worpen een exact aantal pins om te gooien. Voor iedere opdracht staat een vast aantal punten wanneer de opdracht succesvol is uitgevoerd. Deze opdrachten zijn in onderstaand schema vastgelegd.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Frame</th> <th>Pins</th> <th>Punten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>20</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td><td>20</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>30</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>30</td></tr> <tr><td>7</td><td>4</td><td>40</td></tr> <tr><td>8</td><td>3</td><td>40</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>50</td></tr> <tr><td>10</td><td>1</td><td>50</td></tr> <tr><td>Totaal</td><td></td><td>300</td></tr> </tbody> </table> <p>Een gootbal in de eerste of tweede beurt resulteert onmiddellijk in een nul score. De speler met de hoogste score heeft gewonnen.</p>	Frame	Pins	Punten	1	10	10	2	9	10	3	8	20	4	7	20	5	6	30	6	5	30	7	4	40	8	3	40	9	2	50	10	1	50	Totaal		300
Frame	Pins	Punten																																			
1	10	10																																			
2	9	10																																			
3	8	20																																			
4	7	20																																			
5	6	30																																			
6	5	30																																			
7	4	40																																			
8	3	40																																			
9	2	50																																			
10	1	50																																			
Totaal		300																																			
Variant	<p>Om het spel moeilijker te maken, mogen de spelers slechts één bal per frame gooien. Voor beginnende bowlers kan een marge van één of twee pins worden ingebouwd. Deze marge kan dan van de te behalen punten worden afgetrokken. In baker format kan het accent ook nog op het team gevoel gelegd worden.</p>																																				
Trainingsdoel	Tactiek: Keypin bepalen, sparesysteem																																				
Opmerkingen	<p>Vaak wordt vergeten, dat men twee beurten heeft om de benodigde pins af te gooien. Hierdoor gooit men regelmatig te veel pins af in de eerste worp. 100 punten is erg goed, 200 is bijzonder en 300 is perfect. Er zijn al 100 punten in de negende en tiende beurt te halen.</p>																																				

LOW GAME

Deelnemers	Vanaf 1 speler
Spelregels	<p>Zoals de naam van het spel aangeeft, is het de bedoeling om een zo laag mogelijke score te halen. De spelers hebben dus de hoekpinnen als target. Ieder frame bestaat uit twee worpen (de tiende mogelijk uit drie). Bij elke worp moet minimaal één pin omgegooid worden. Een gootbal tijdens de eerste worp levert een strike op en zorgt dat de beurt voorbij gaat. Wanneer er tijdens de tweede beurt een gootbal of geen pins geraakt worden, resulteert dit in een spare.</p> <p>De speler met de laagste score heeft gewonnen.</p>
Variant	<p>Om nog lagere scores te krijgen, kan bepaald worden, dat in de tweede worp nul punten gehaald kan worden als de speler de bal op de baan houdt, maar geen pins raakt.</p> <p>In baker format kan het accent ook nog op het team gevoel gelegd worden.</p>
Trainingsdoel	Tactiek: Sparesysteem, met de hoekpins in het bijzonder.
Opmerkingen	De beste score is 20 pins en de slechtste score 300

VAN 1 TOT X

Deelnemers	Vanaf 1 speler
Spelregels	<p>Een spel bestaat uit tien worpen. De eerste worp moet minimaal één pin omgegooid worden. De tweede worp moeten minimaal twee pins omgegooid worden. Dit herhaalt zich tot de tiende worp, waarin een strike gegooid moet worden.</p> <p>Wanneer een speler de opdracht niet goed uitvoert, begint deze weer bij de eerste worp.</p> <p>De winnaar is diegene, die als eerste de strike heeft gegooid</p>
Variant	Wanneer een speler de opdracht niet goed uitvoert, kan deze ook twee of drie beurten terug worden geplaatst, hierdoor duurt het spel iets minder lang. Dit is meer geschikt voor beginnende bowlers.
Trainingsdoel	Mentaal: Leren omgaan met druk; Het opbouwen van de spanningsboog; Het aanhouden van een positieve instelling.
Opmerkingen	Geen

BACK TO ZERO BOWLING

Deelnemers	Vanaf 2 spelers
Spelregels	<p>Het betreft een bowlingvariant op het 501 van darts. De speler gaat van 50 punten naar 0. Iedere beurt bestaat uit één worp op een volle set pins. Het daadwerkelijk gegooid aantal pins gaat van het puntentotaal af. Strikes zijn dus tien punten waard.</p> <p>De winnaar is diegene, die als eerste op exact nul eindigt.</p>
Variant	Er kan gekozen worden om vanaf 60, 70 of iedere andere hoeveelheid pins af te rekenen. Ook het toevoegen van een losse pin kan het spel verloop al aardig beïnvloeden.
Trainingsdoel	Taktiek: Keypin bepalen; Goede voorzet maken naar een makkelijke laatste worp.
Opmerkingen	Geen

TIE BREAKER

Deelnemers	Vanaf 2 spelers
Spelregels	De Tie Breaker is een competitie gebaseerd op de roll-off van een negende en tiende frame. Een game bestaat dus uit twee frames met eventuele naworpen. De winnaar is diegene met de hoogste pinfall na twee frames.
Variante	Geen
Trainingsdoel	Geen
Opmerkingen	Geen

ONE HUNDRED AND EIGHTY!

Deelnemers	Vanaf 1 speler
Spelregels	180 is een verkorte versie van het reguliere bowlingspel. Een game bestaat uit 6 frames, waarbij het zesde frame ook naworpen kan bevatten. De winnaar is diegene met de hoogste pinfall na zes frames.
Variant	Low game, No-Tap
Trainingsdoel	Geen expliciet doel. Een variatie op het reguliere bowlingspel.
Opmerkingen	Geen

KAARTSPELEN

Deelnemers	Vanaf 1 speler																																														
Spelregels	<p>Aan de hand van een deck kaarten wordt bepaalt wat de opdracht van de bowler is.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kaart</th> <th>Opdracht</th> <th>Punten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aas</td> <td>1/</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Heer</td> <td>Strike</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Vrouw</td> <td>Strike</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Boer</td> <td>Strike</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Strike</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>9/</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>8/</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>7/</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>6/</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>5/</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4/</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3/</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2/</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Joker</td> <td>Tegenstander bepaalt of verdubbeling van de punten voor de volgende kaart.</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table> <p>Per goed uitgevoerde opdracht worden punten toegekend. Het exacte aantal pins moet worden omgegooid om de 10 punten te vergaren (en 10 bonus punten voor de spare). Lukt dit niet, dan kan men nog wel 5 punten halen door de spare te gooien. Wanneer ten onrechte alle pins zijn omgegooid, is de beurt voorbij en kunnen geen punten meer gehaald worden.</p> <p>Winnaar is de speler met de meeste punten na 10 kaarten.</p>		Kaart	Opdracht	Punten	Aas	1/	20	Heer	Strike	10	Vrouw	Strike	10	Boer	Strike	10	10	Strike	10	9	9/	10	8	8/	15	7	7/	20	6	6/	25	5	5/	30	4	4/	35	3	3/	40	2	2/	50	Joker	Tegenstander bepaalt of verdubbeling van de punten voor de volgende kaart.	100
Kaart	Opdracht	Punten																																													
Aas	1/	20																																													
Heer	Strike	10																																													
Vrouw	Strike	10																																													
Boer	Strike	10																																													
10	Strike	10																																													
9	9/	10																																													
8	8/	15																																													
7	7/	20																																													
6	6/	25																																													
5	5/	30																																													
4	4/	35																																													
3	3/	40																																													
2	2/	50																																													
Joker	Tegenstander bepaalt of verdubbeling van de punten voor de volgende kaart.	100																																													
Variant	<p>De punten kunnen verdubbeld, verdrievoudigd, verviervoudigd, enz, enz, afhankelijk van hoeveel opdrachten direct voor de uit te voeren opdracht succesvol zijn uitgevoerd.</p> <p>De kaarten kunnen iedere willekeurige opdracht bevatten met daaraan gekoppeld een aantal punten. Bedenk vooral zelf uitdagende opdrachten!</p>																																														
Trainingsdoel	Taktiek: Keypin bepalen; Sparesystemen.																																														
Opmerkingen	Geen																																														

PAR BOWLING

Deelnemers	Vanaf 1 speler	
Spelregels	De puntentelling van de golfsport wordt aangehouden:	
	Resultaat per frame:	Opdracht:
	Strike	Birdie
	Spare	Par
	Per overgebleven pin	
	Double	Eagle
	Turkey	Eagle
	Punten:	
		-1
		0
		+1
		-2
		-2
	Winnaar is de speler met de minste punten en dat kan negatief zijn.	
Variant	Om de golf gedachte nog meer naar boven te laten komen, kan men een game uit 9 of 18 frames laten bestaan.	
	Ook erg leuk in teamverband.	
Trainingsdoel	Taktiek: Sparesystemen.	
Opmerkingen	Geen	

NO-TAP

Deelnemers	Vanaf 1 speler
Spelregels	De spelers bowlen een normale game. Het enige verschil is, dat negen pins in de eerste worp ook als strike wordt gerekend. De speler met de hoogste score heeft gewonnen.
Variant	Voor beginnende bowlers kunnen ook worpen met meer dan acht of zeven pins als strike worden gerekend. In baker format kan het accent ook nog op het team gevoel gelegd worden.
Trainingsdoel	Techniek: Trainen op een hoog pocketpercentage. Mentaal: Leren omgaan met hoge scores.
Opmerkingen	Ondanks het feit, dat het 'strike' percentage hoger zal liggen, valt het tegen om 300 games te gooien. Ook de 8 of 7 pin variant kan hier worden ingesteld.