

Bowling-meetjes

Waarom draag je met bowlen eigenlijk andere schoenen?

Met sneakers op een bowlingbaan lopen gaat gegarandeerd mis! Je zolen zijn namelijk veel te stroef en het zand onder je schoenen werkt als schuurpapier. De zolen van bowlingschoenen zijn daarom gemaakt van een soort vilt; daarmee kun je een klein beetje glijden, maar je glijdt er niet mee uit.

En welke bal moet ik dan pakken?

Er zijn veel verschillende ballen met allerlei kleuren en gewichten; van groen tot paars en van 8 pond tot 16 pond. Vrouwen gooien meestal met een bal tussen de 8 en 12 pond, terwijl mannen vaak voor de zwaargewichten kiezen. Kies in ieder geval een bal die voor je gevoel niet te licht of te zwaar is en waarin je vingers goed in de gaten passen. Mensen die vaak bowlen en graag beter willen worden hebben trouwens hun eigen bal: die is op maat gemaakt, waarvan de vingergaten goed aansluiten op hun hand.

Maar hoe moet ik dan gooien?

Houd de bal op zo'n manier vast dat je duim naar boven wijst. Het lijkt alsof je de bal een hand geeft! Ga in het midden van de baan staan en mik - terwijl je rechtdoor gooit - op het middelste driehoekje aan het begin van de baan. Probeer niet naar de pins te kijken en wijs de bal na als je 'm hebt losgelaten. Aan het einde van je zwaai wijst je duim als het goed is nog steeds naar boven.

En als ik met effect wil gooien?

Dat kan! Ga rechts van het midden staan (of links van het midden als je linkshandig bent) en focus op het tweede driehoekje van rechts (voor linkshandigen: het tweede driehoekje van links). Draai je hand tijdens de uitzwaai naar het midden van de baan.

Top. Maar hoe werkt de puntentelling ook alweer?

Gooi je alle pins in één keer om? Gefeliciteerd met je strike! Gooi je alles in twee keer om, dan heb je een spare. Voor een spare krijg tien punten plus het aantal punten van je volgende worp: je kunt dan dus

minimaal 10 en maximaal 20 punten behalen. Een strike levert je tien punten op plus het aantal punten van je twee volgende worpen: dat worden dus maximaal 30 punten. Gooi je in de tiende beurt een strike of spare? Dan mag je direct je extra worp(en) gooien. Na de allerlaatste beurt van de laatste speler zie je op het scherm wie de winnaar is!

Gooien goede bowlers alleen maar strikes?

Nee, zeker niet! Hoe dat komt? Tijdens bowlingwedstrijden wordt een dun laagje olie op de baan gelegd, waarmee de moeilijkheidsgraad wordt bepaald. Om je een idee te geven om hoeveel olie het gaat: over tien banen wordt machinaal één klein glaasje olie verspreid. Ieder oliepatroon vereist een nét iets andere gooi, waardoor het ook voor goede bowlers een uitdaging is om veel strikes te gooien. Maar wees niet bang: vandaag ligt er gewoon een standaard oliepatroon op de bowlingbaan!

Is er voor bowlen ook een nationaal team, net als het Nederlands Elftal voor voetbal?

Ja! Er zijn veel bowlers die dagelijks trainen en heel serieus met hun sport bezig zijn. Zij reizen de hele wereld af voor toernooien. De Nederlandse Bowling Federatie (NBF) ondersteunt deze toppers en hun begeleiding.

Wat doet de NBF nog meer?

Onze vereniging is aangesloten bij de NBF, dus als lid van onze vereniging ben je automatisch ook lid van deze sportbond. Dat betekent dat je korting krijgt op baanhuur bij bijna alle bowlingcentra, dat je toegang hebt tot Mijn NBF (waar leuke gegevens en statistieken te vinden zijn) en dat je vier keer per jaar het tabloid Bowlen.nl krijgt toegestuurd. Meer informatie over de NBF vind je op <http://nbf.bowlen.nl>.



NBF
NEDERLANDSE
BOWLING FEDERATIE



Wil je vaker bowlen?
Of beter leren bowlen?

Kom dan eens langs bij onze vereniging!

Gezelligheid

Je hebt vast wel eens met vrienden of familie gebowld. Gezellig hè? Het mooie van bowlen is dat iedereen het kan; van klein tot groot en van jong tot oud. Tussen het gooien door kun je ook nog even met elkaar bijpraten. En met een muzikje op de achtergrond en een hapje en drankje erbij is je middag of avond helemaal geslaagd!



Competitie

Naast gezelligheid draait bowlen voor jou misschien ook wel om de scores. Wil je volgende keer eigenlijk nóg meer spares en strikes gooien? Of probeer je soms met effect te gooien, maar lukt 't nog niet helemaal?

Dan vind je achterop deze folder wat tips! Enthousiastelingen kunnen bovendien aan allerlei toernooien en (korte) competities meedoen.

Maandelijks nemen duizenden bowlers het - op allerlei niveaus - tegen elkaar op! Voor studenten, bedrijven en ouderen zijn er zelfs speciale competities.

Bowlingtips in beeld

Kijk eens op www.bowlingtips.nl en maak kennis met onze twee bowlingtoppers! Zij laten je via korte filmpjes zien hoe je de bal vasthoudt en op welke manieren je kunt gooien.

