

cml Bowling

4 övningar - träna på grundtekniken

ÖVNING – STEG 1 - 2

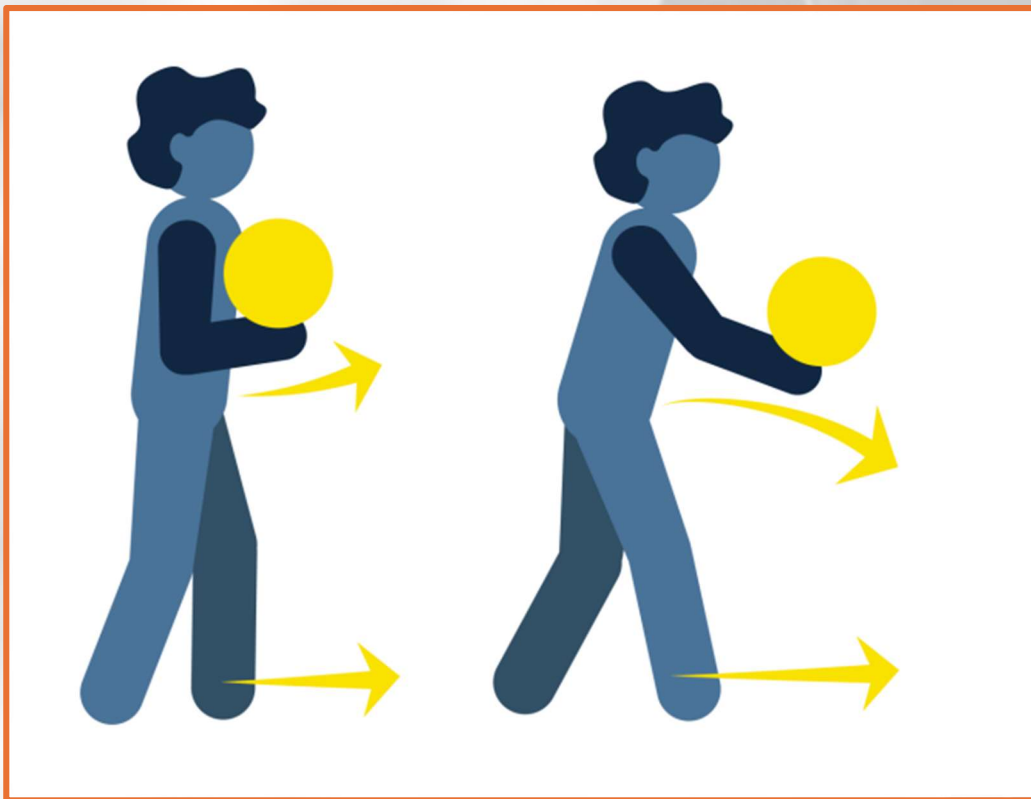
I den här övningen ska du endast ta två steg, men fullfölja hela din sving.

Ställ dig i startposition, ta ett kort första steg med vänster fot (höger om du är vänsterhänt). Samtidigt som du startar steg nummer två ska du även starta din sving (föra klotet framåt). När hälen av foten (i steg 2) rör golvet så ska din svingstart (framåt) vara klar och du ska nu fortsätta din svingrörelse.

MÅL:

- Att uppleva en optimal timing
- Att säkerställa att arm och fot rör sig samtidigt när första stegets häl kommer i ansatsen.
- Att fullfölja svingrörelsen när hela foten i andra steget är i golvet.
- Att uppleva en avslappnad sving.
- Att uppnå en god balans

Repetitioner per övning: 3 – 5 gånger



(bild från Svenska Bowlingförbundets utbildningsmaterial)

ÖVNING – STEG 1 – 2 – 3

I den här övningen ska du endast ta tre steg, men fullfölja hela din sving.

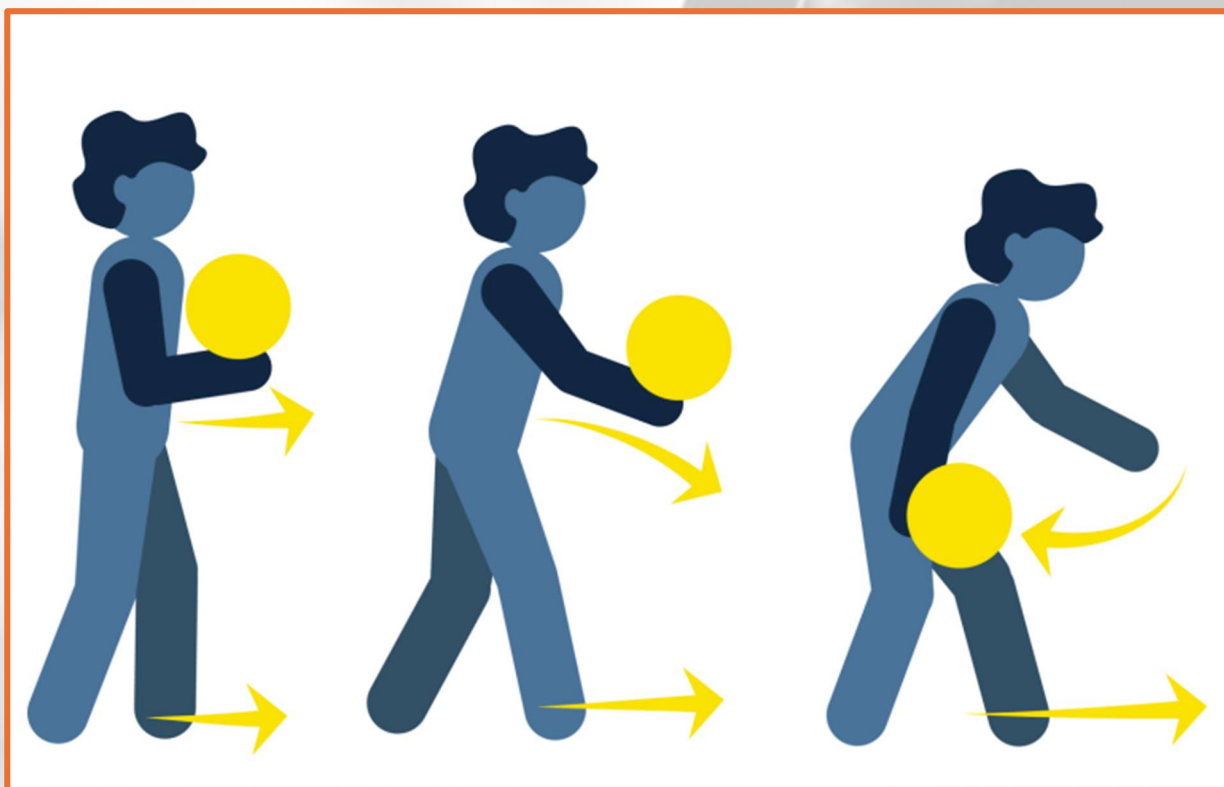
Precis som den tidigare övningen (Steg 1 – 2) Ska du ställa dig i startposition, ta ett kort första steg med vänster fot (höger om du är vänsterhänt). Samtidigt som du startar steg nummer två ska du även starta din sving (föra klotet framåt). När hälen av foten (i steg 2) rör golvet så ska din svingstart (framåt) vara klar och du ska nu fortsätta din svingrörelse.

När svingen rör sig bakåt och din arm och klot är i linje (ner mot golvet) med ditt högerben (vänster om du är vänsterhänt) ska du starta steg nummer tre och stanna när hela foten är i golvet, men fullfölja hela svingrörelsen.

MÅL:

- Att uppleva en optimal timing
- Att träna rätt steglängd för optimal timing
- Att kontrollera positionen av icke spelarm

Repetitioner per övning: 3 – 5 gånger



(bild från Svenska Bowlingförbundets utbildningsmaterial)

ÖVNING - STANCE

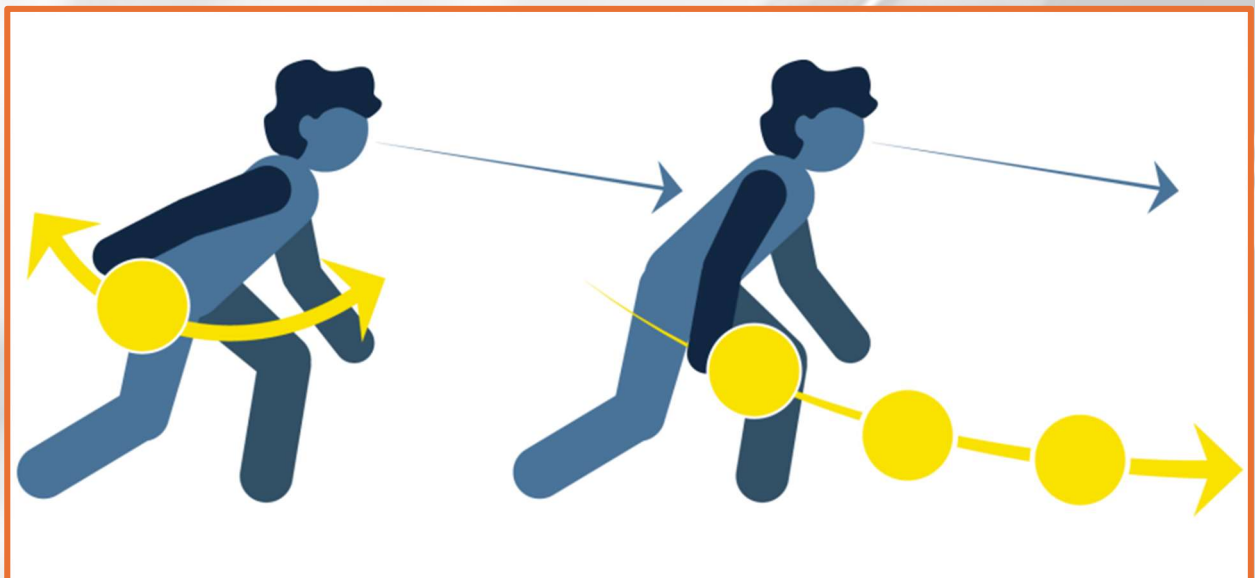
I denna övning ska du ställa dig i din slutposition framme vid övertrampslinjen. Se till att du har en god balans innan du börjar. Under denna övning kan du träna på flera olika saker (dock bara en åt gången).

Lyft upp klotet i brösthöjd och starta sedan din svingrörelse och släpp sedan i väg klotet nedför banan.

DU KAN TRÄNA PÅ:

- Din sving
- Din release
- Din balans
- Din kroppsvinkel
- Ditt sikte

Repetitioner per övning: 5 – 10 gånger



(bild från Svenska Bowlingförbundets utbildningsmaterial)

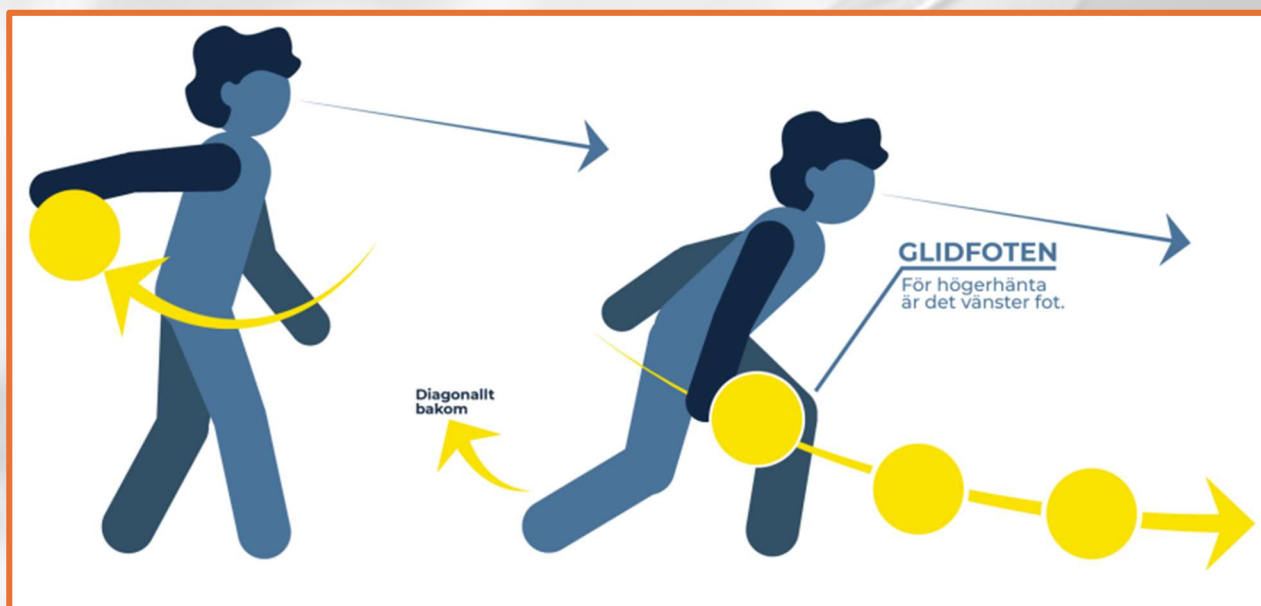
ÖVNING – ONE STEP

I denna övning ska du ställa dig en bit från övertrampslinjen. Med fötterna ihop och i en bra balanserad position, med lite vikt på ditt höger ben (vänster om är vänsterhänt). Starta din swing och när klotet är på väg framåt i svingen ska du ta ditt glidsteg och avsluta med att rulla klotet ner för banan.

MÅL:

- Att utveckla förmåga att hålla balansen igenom glidsteget och in i slutposition
- Att utveckla känslan av en avspänd swing
- Att uppleva känslan av att foten stannar innan klotet passerar glidfoten

Repetitioner per övning: 5 – 10 gånger



(bild från Svenska Bowlingförbundets utbildningsmaterial)

cml
Bowling