



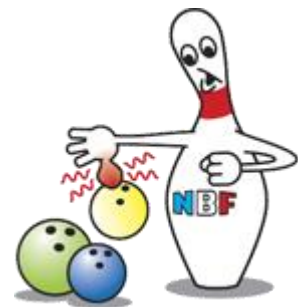
NBF introduceert "Bowling more than just a game!" Gepresenteerd door TenPin.

Bowlen is een supersport! Lees deze flyer goed door, dan ken je gelijk al de basisregels van het spel!



1

Kies eerst een bal die goed past en die niet te licht of te zwaar is.
Speel steeds met deze bal, maar hou deze niet alleen voor jezelf!



2

Let op dat je je niet aan de balreturn bezeerd. Dus wacht rustig tot je bal weer boven is.



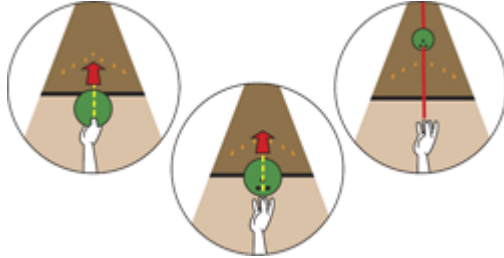
De basistechniek is best eenvoudig: zwaai je arm rustig heen en weer en wijs de bal na als je hem hebt losgelaten.





4

Je kunt gewoon rechtuit gooien: mik dan bijvoorbeeld eerst over de middelste pijl op de baan.

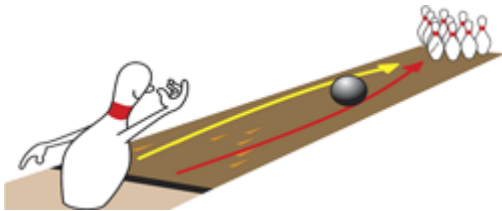


Aan het eind van je zwaai wijst je duim naar boven.



5

Je kunt ook proberen met effect te gooien: dan draai je je hand tijdens de uitzwaai naar het midden van de baan.

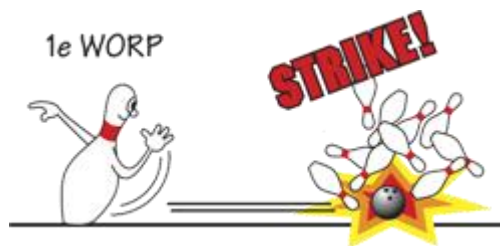


Rode pijl: Rechthandig
Gele pijl: Linkshandig



6

Gooi je alles in één keer om dan heb je een strike! Gooi je alles in twee keer om dan heb je een spare!



Na een strike worden de eerste twee en na een spare de eerst volgende worp extra geteld. Gooi je in je tiende beurt een strike of spare dan mag je direct je extra worpen gooien.



7

Na 10 beurten tel je je scores bij elkaar op. Hou de uitdraai, dan kan je volgende keer zien of je je record hebt verbeterd!

Wil je nog meer tips en uitleg? Vraag bij de balie naar de vereniging in jouw bowlinghuis en neem een proefles bij de bowlingvereniging bij jou in de buurt!



8

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