



Danmarks Bowling Forbund indbyder til

Bowlingskole

S - Træf 1

LØRDAG DEN 29. JANUAR 2011

KL. 09.30 – 16.00

GLOSTRUP BOWLINGCENTER

PRIS: KUN KR. 400,- PR. DELTAGER.

S – Træf 1, er første led i DBWF.s bowlinguddannelse for seniorspillere over 18 år.

Du skal blandt andet lære om:

- teoretisk indsigt i grundspil
- teoretisk indsigt i flyttesystemet 3-6-9
- At gøre dit grundspil bedre ved praktiske øvelser, som opvarmning, tilløb, & pendulering m.m.
- At gøre dit flyttesystem bedre ved praktiske øvelser.
- Lære planlægning af træning.

Bemærk: der vil kun være plads til 24 deltagere.

Bindende tilmelding til:

Lars Jacobsen, Stadionvej 13 D, 2. tv. 2600 Glostrup,

Jacobsen.lars@net.telenor.dk, tlf. 3258 7254 mobil 2574 7254.

Seneste frist for tilmelding: Lørdag den 15. januar 2011

Ved tilmeldingen skal følgende oplyses: Navn, Adresse, Telefonnummer, E-mail, Licensnr.

Tilmelding er efter princippet først til mølle.

Program for DBwF - Bowlingskole - 1

Lørdag 29. januar 2011 fra kl. 09.30 til 16.30

Glostrup Bowling Center

Dagens Program.

Kl.09.30 Velkomst, og opdeling af hold.

Kl.10.00 **Grønt hold:** TEORI: Grundspil + 3 - 6 - 9.

Blåt hold: BANER: Opvarmning + tilløb + pendul.

Rødt hold: BANER: Omvendt bowling = Slutstilling, sidste skridt, de 2 sidste skridt, og igangsætning.

Kl.11.00 **Grønt hold:** BANER: Omvendt bowling = Slutstilling, sidste skridt, de 2 sidste skridt, og igangsætning.

Blåt hold: BANER: Omvendt bowling = Slutstilling, sidste skridt, de 2 sidste skridt, og igangsætning.

Rødt hold: TEORI: Grundspil + 3 - 6 - 9.

Kl.12.00 **Grønt hold:** Baner: Opvarmning + tilløb + pendul.

Blåt hold: TEORI: Grundspil + 3 - 6 - 9.

	Rødt hold:	BANER: Opvarmning + tilløb + pendul.
Kl.13.00	Grønt hold:	Spisning. husk at aflevere service og flaske.
	Blåt hold:	Spisning. husk at aflevere service og flaske.
	Rødt hold:	Spisning. husk at aflevere service og flaske.
Kl.13.30	Grønt hold:	afslapning.
	Blåt hold:	eller afslapning.
	Rødt hold:	eller afslapning.
Kl.14.00	Grønt hold:	BANER: 3 - 6 - 9.
	Blåt hold:	BANER: 3 - 6 - 9.
	Rødt hold:	BANER: 3 - 6 - 9.
Kl.15.00	Grønt hold:	BANER: Grundspil.
	Blåt hold:	BANER: Grundspil.
	Rødt hold:	BANER: Grundspil.
Kl.16.00	Alle hold:	Gennemgang af dagens opgaver og spørgsmål. Tak for denne gang og På gensyn!! - Hjemrejse.