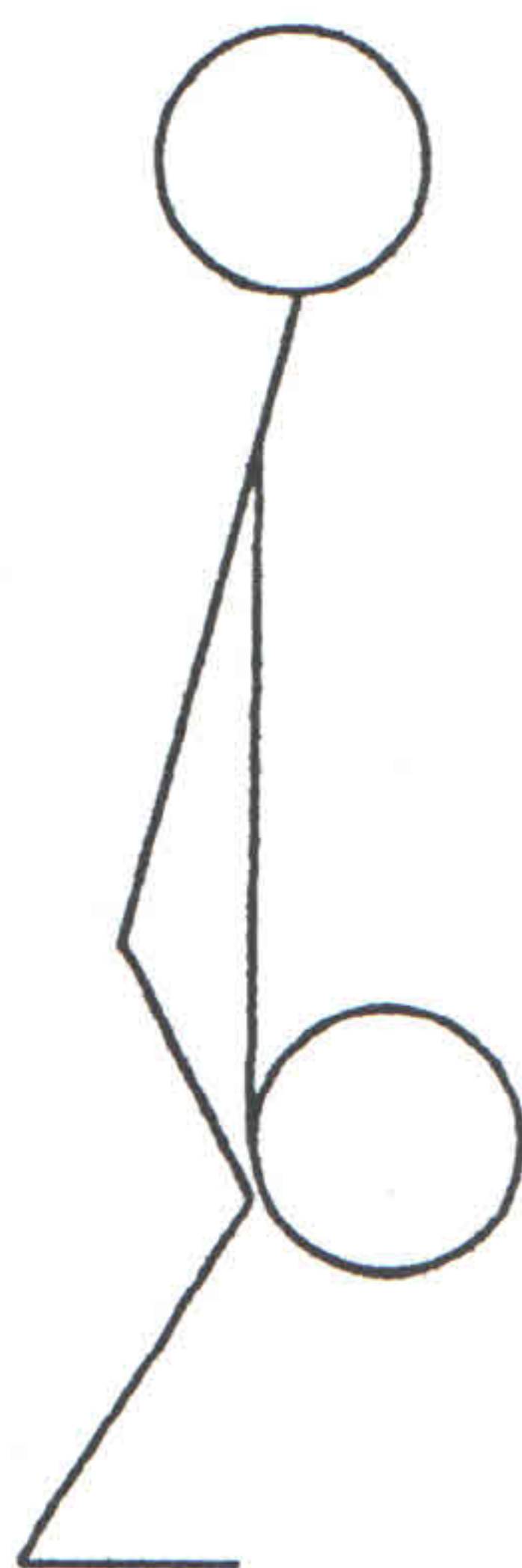


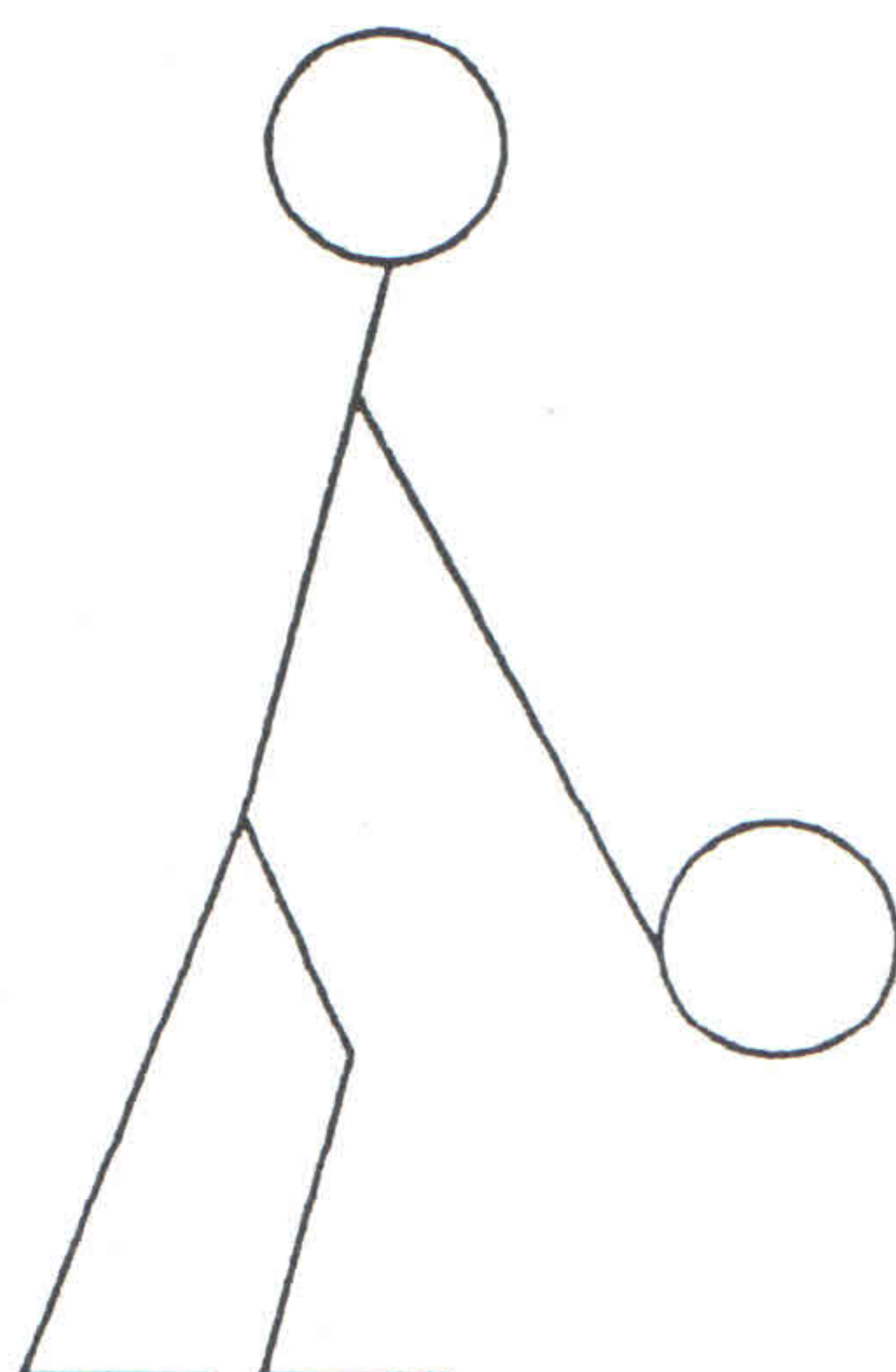
## Slutposition



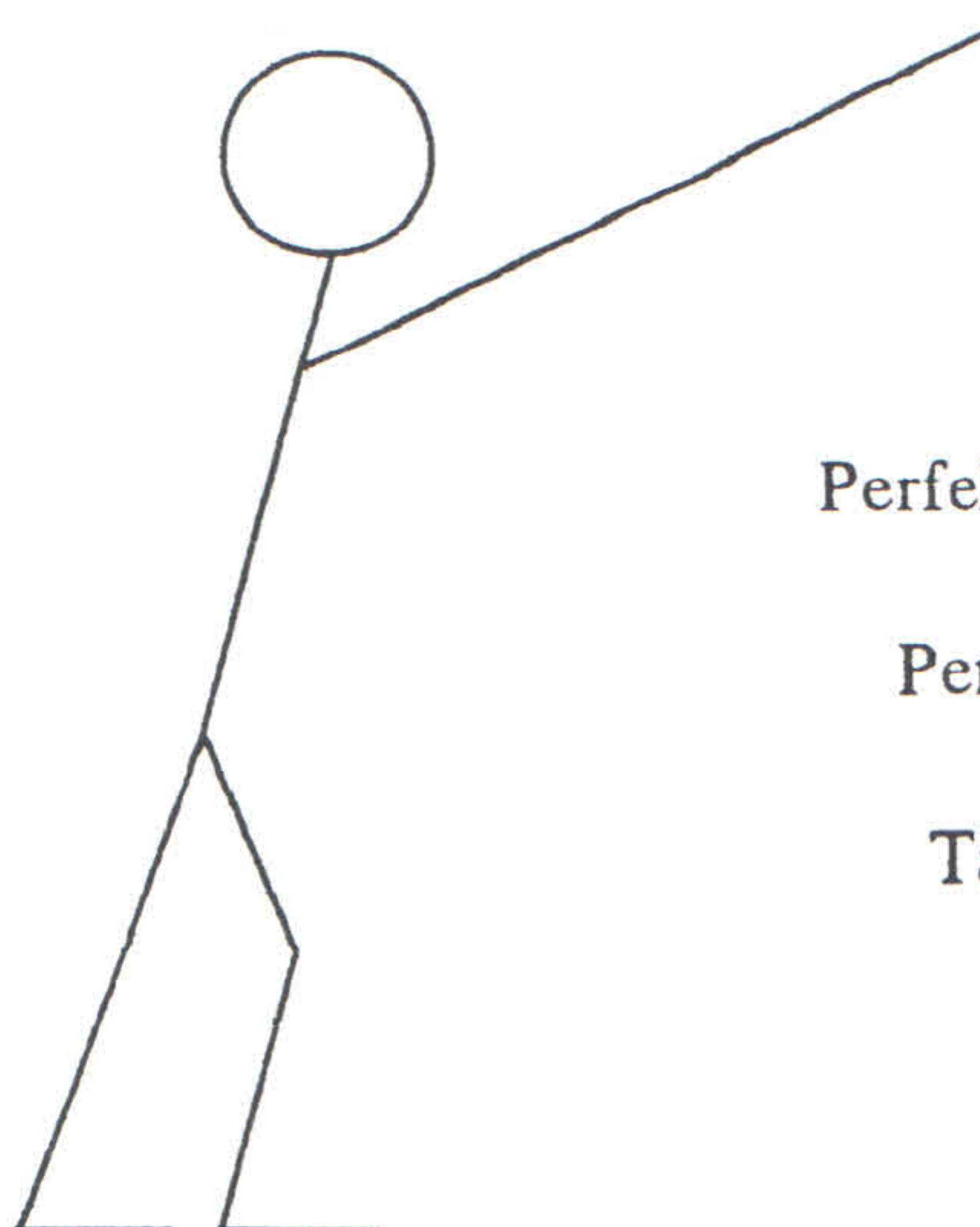
Stå vid övertrampslinjen med böjda knän, klotet i båda händerna vilande på höger knä.



Flytta höger ben bakåt in i samma linje som vänster fot. Klotet intar en position hängande rakt ned i avslappnad arm, för kommande svingrörelse.



Använd båda händerna när du placerar in klotet i svingen. OBS! använd ingen överdriven kraft. Då försämras balansen.

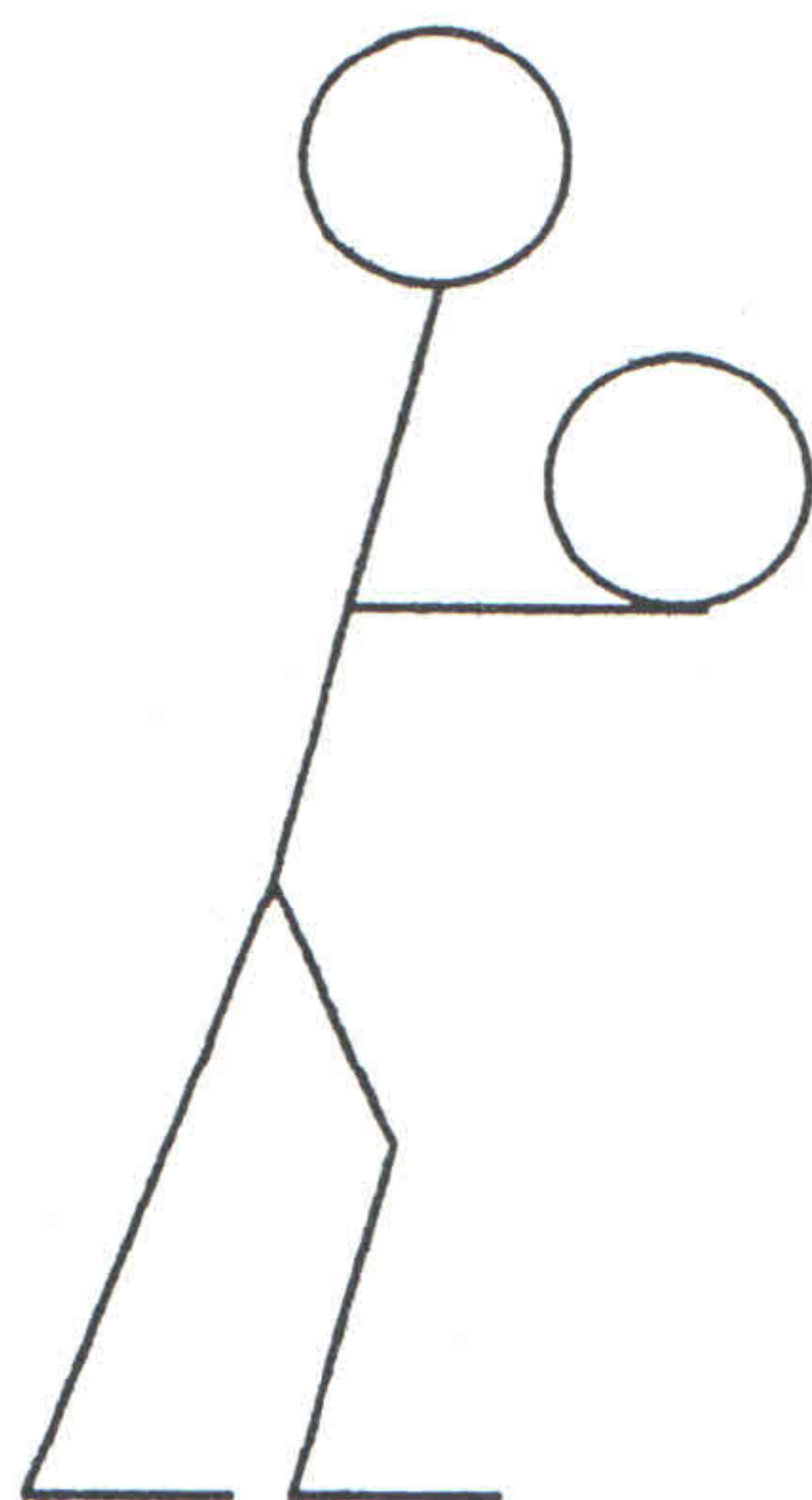


Perfekt uppföljning

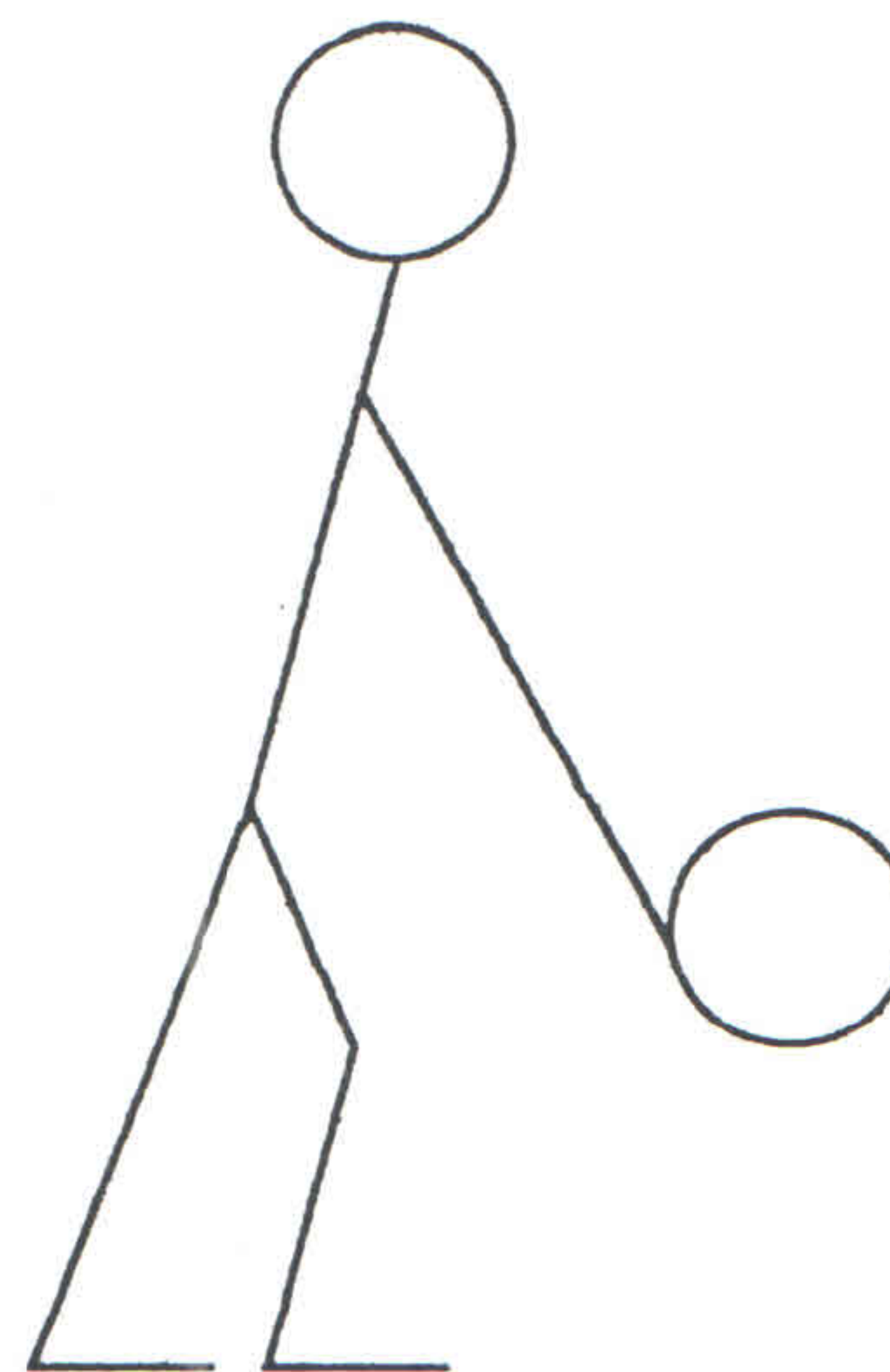
Perfekt balans

Tå Knä Öga

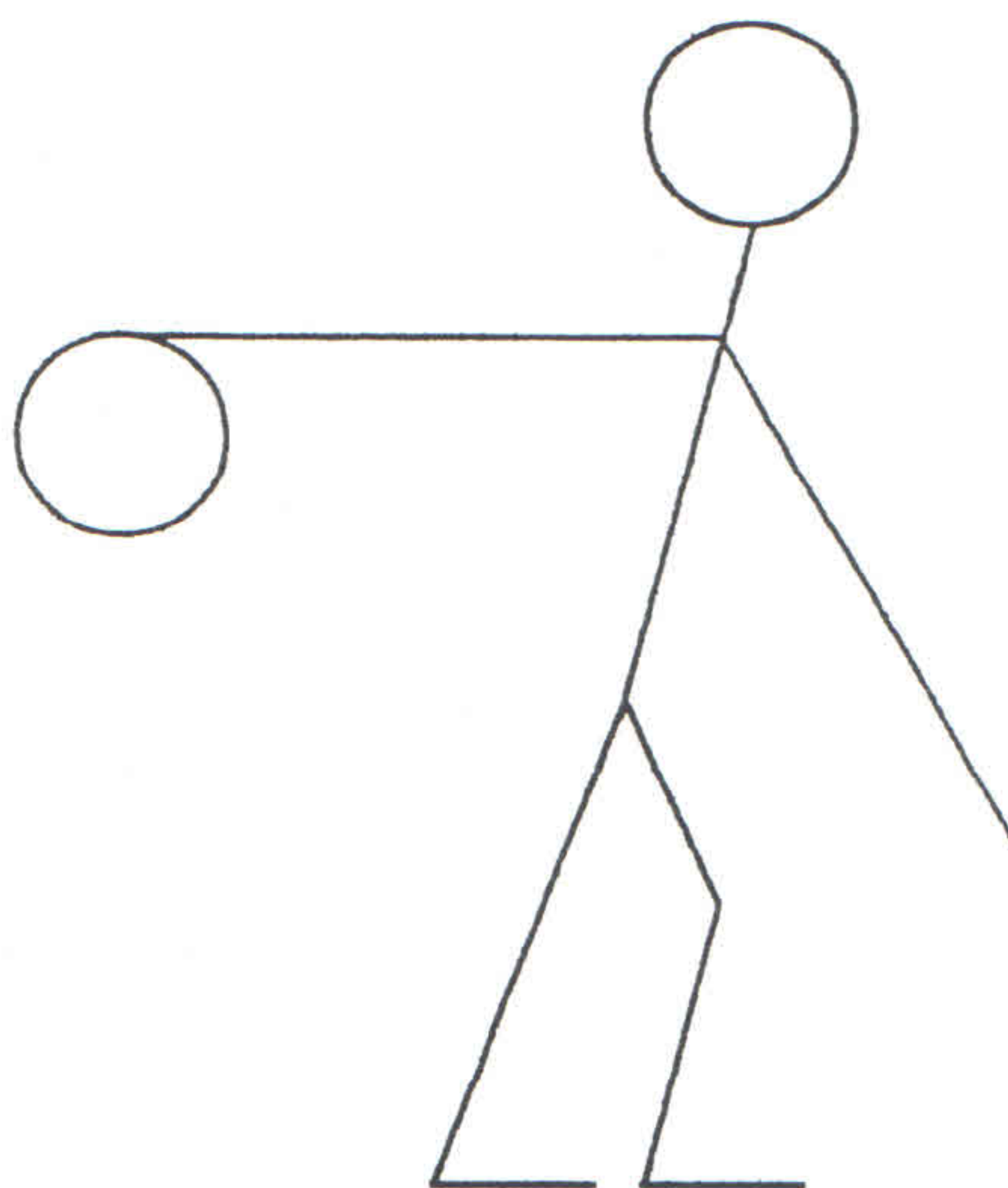




Låt spelaren ställa sig c:a 4,5 fot (spelarens fötter) från övertrampslinjen med vänster fot lätt vilande på ansatsen något bakom höger fot och med all kroppstyngd på höger fot. Klotet i normal startposition mellan armhåla och midja.



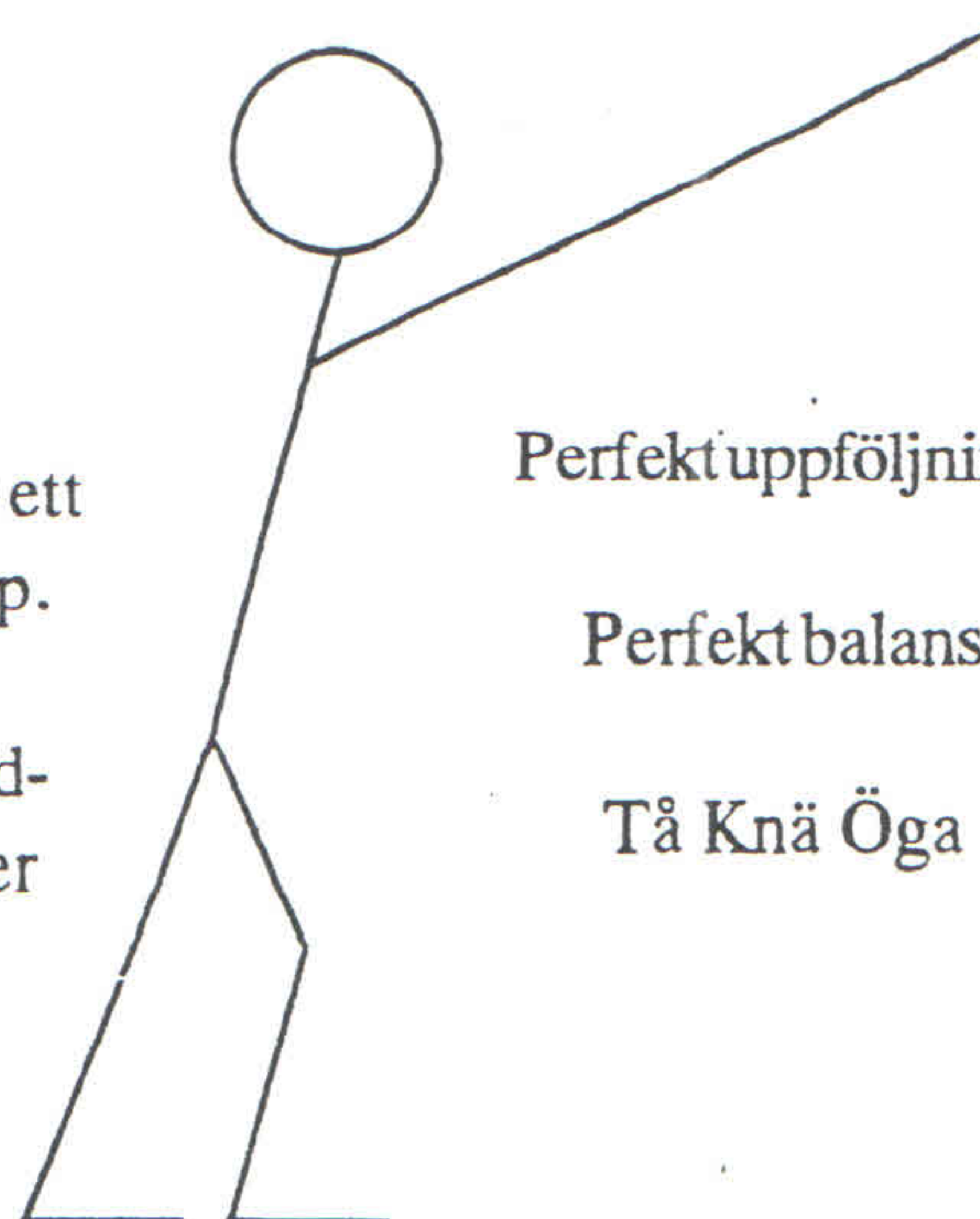
Placera - lägg in klotet i svingen. OBS! Avslappnad rörelse.



Startögonblick för sista steget, då klotet befinner sig i sitt högsta läge i baksvingen.

Det är lämpligt att sista steget får ett litet glid för att undvika tvärstopp.

OBS! Vänster fots position i glidsteget skall vara in framför höger fot.



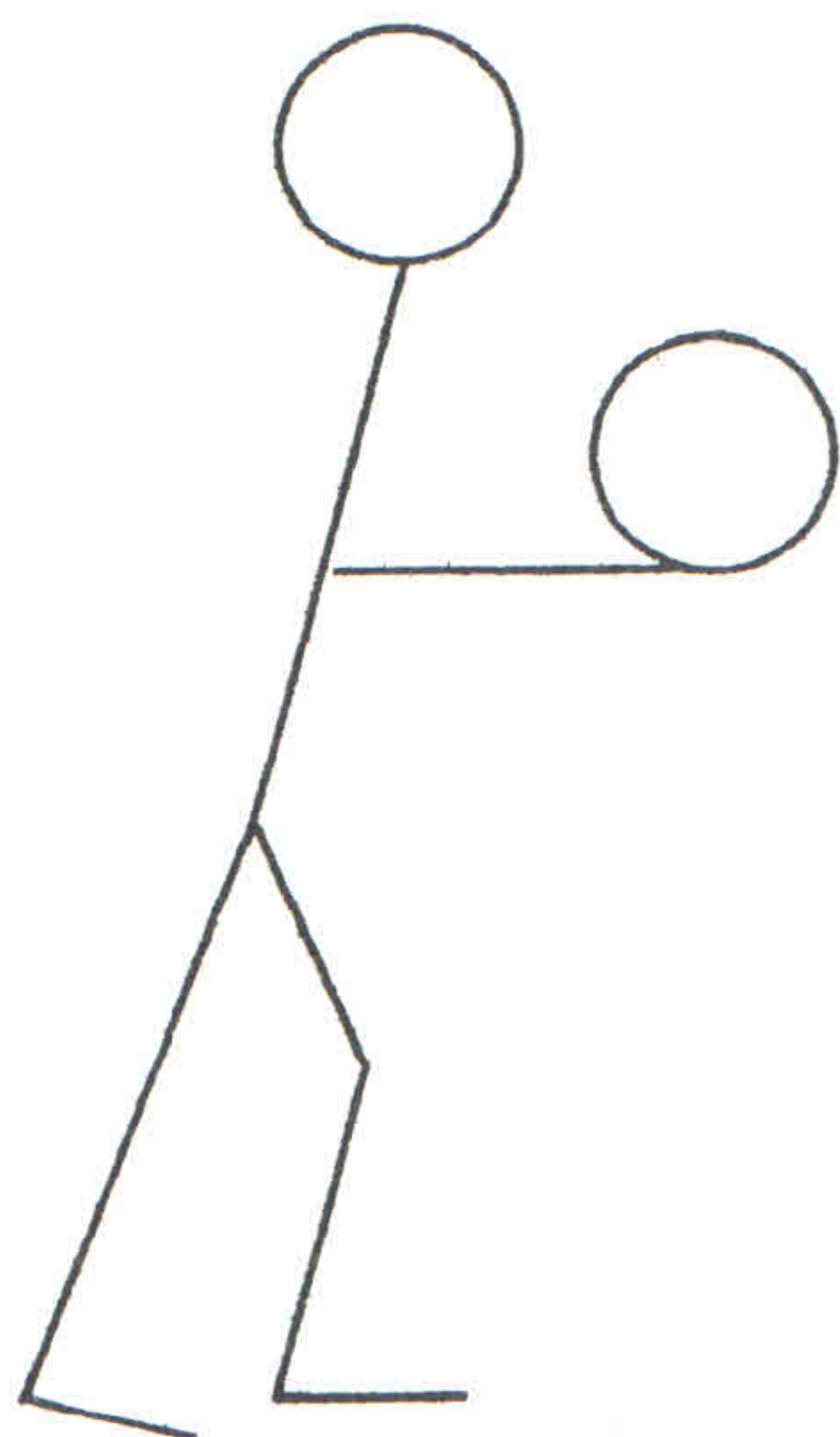
Perfekt uppföljning

Perfekt balans

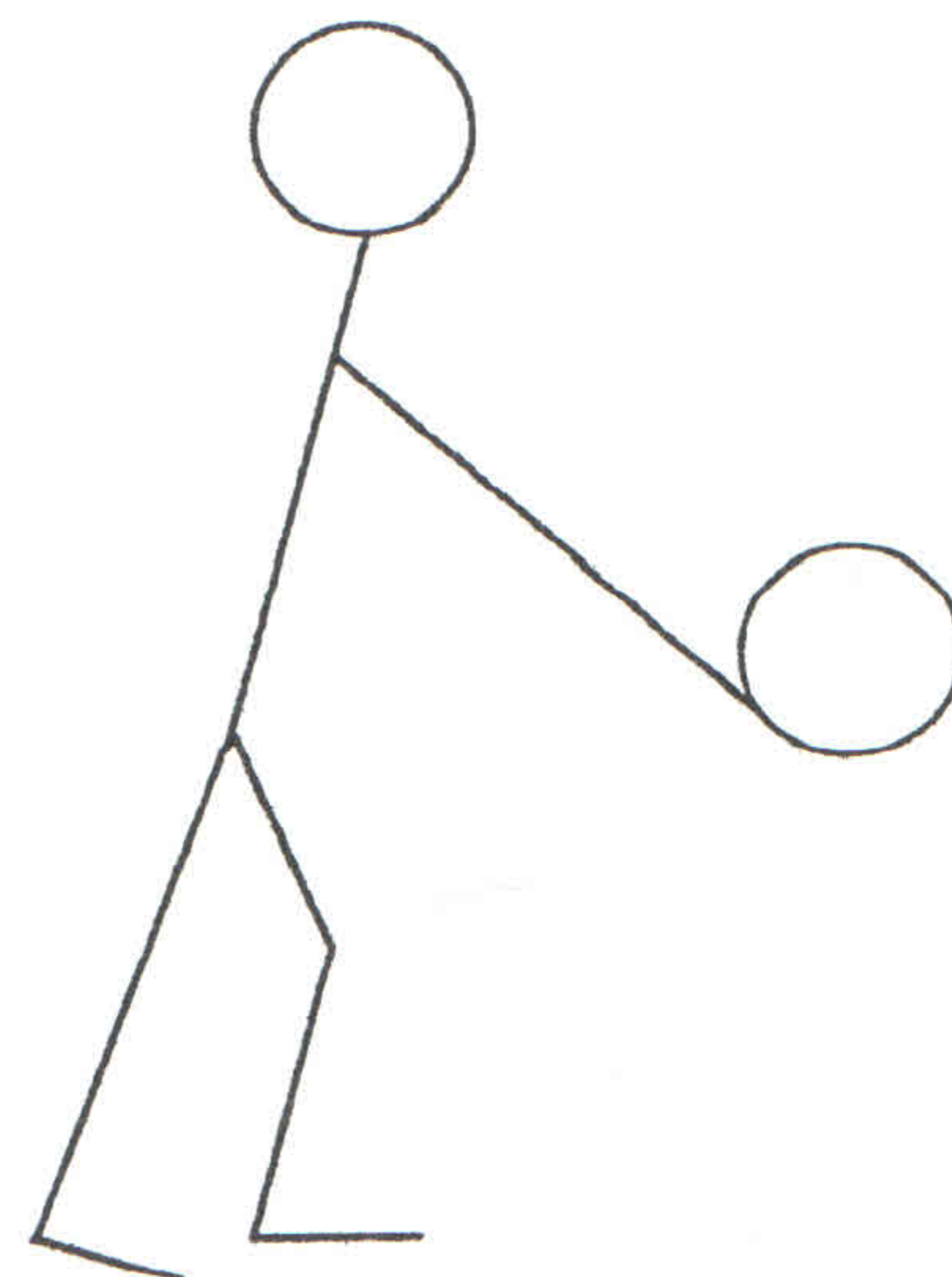
Tå Knä Öga



## Tvåstegsansats



Låt spelaren ställa sig c:a 7,5 fot (spelarens fötter) från övertrampslinjen. Vänster ben främst, höger ben något bakom. All kroppstyngd på vänster fot. Klotet i normal startposition (midja - armhåla).

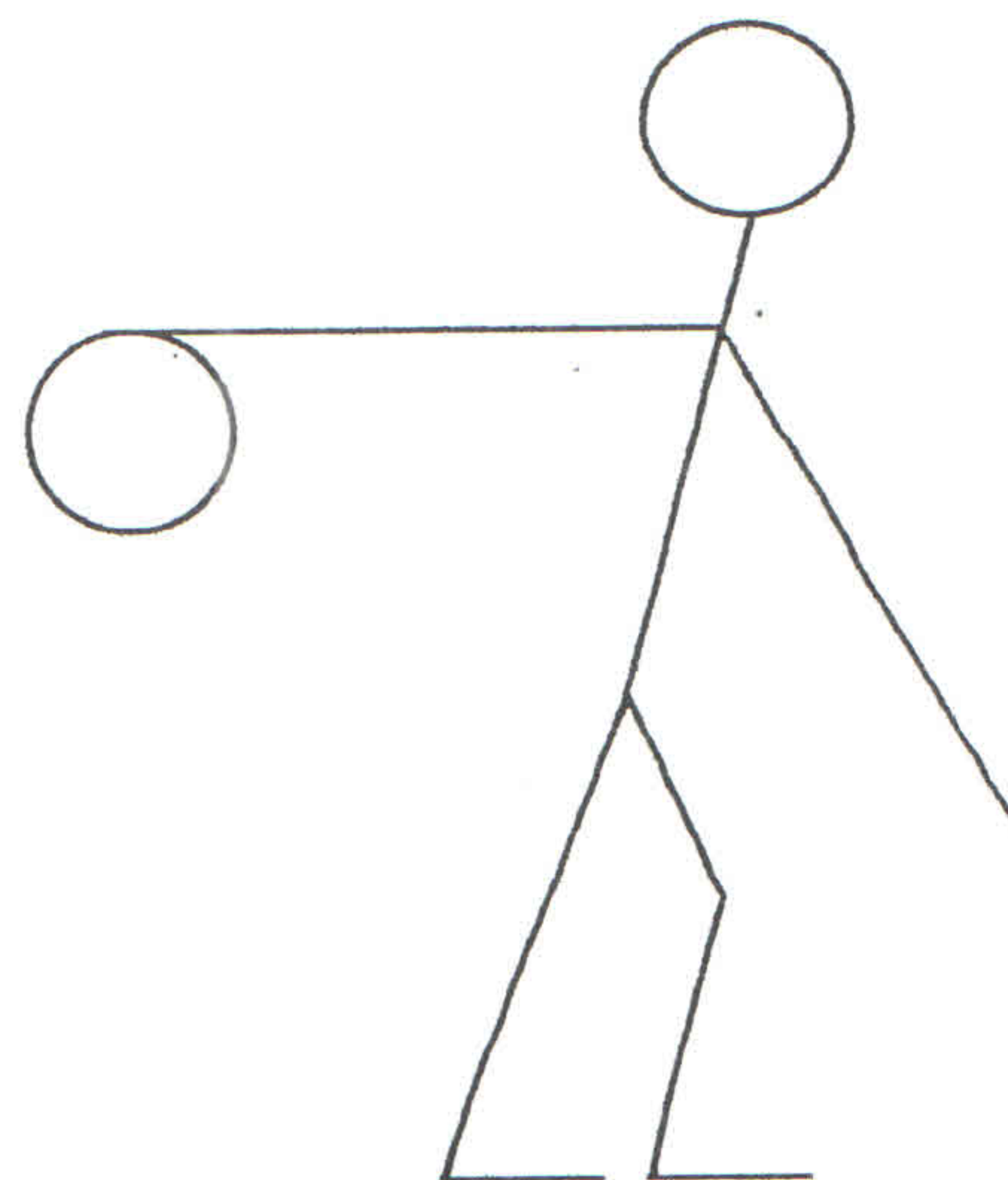


Placera in klotet i svingen. OBS ! Avslappnad rörelse.

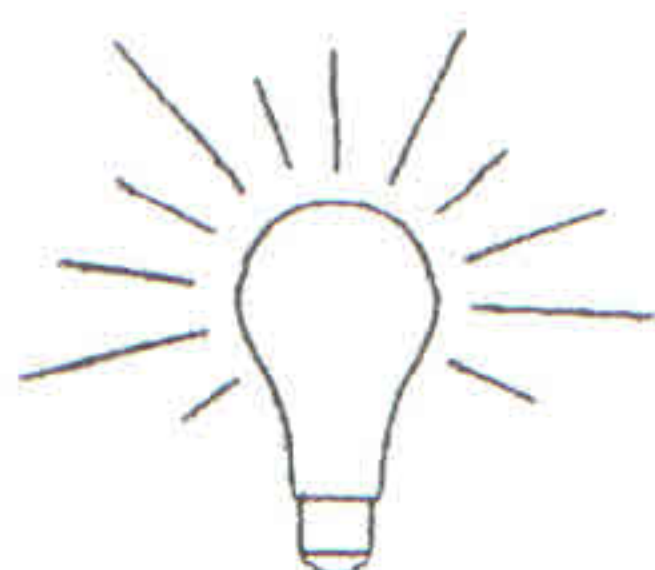


Startögonblick för näst sista steget. Ansatsen påbörjas i det ögonblick klotet befinner sig i höjd med höger fots tår.

Ta sista steget, då klotet befinner sig i sitt högsta läge i baksvingen. Det är lämpligt att sista steget får lite längre glid än vanligt för att undvika tvärstopp. OBS ! Vänster fots position i glidsteget skall vara in framför höger fot.







Träningen av slutposition bör ransoneras då den är mycket påfrestande för fingrar och  
lårmskler.

**OBS !** Ingen kraft skall användas någon gång i något moment. Varje gång kraft används är  
risken uppenbar att balansen blir försämrad.

Position 1 kan med fördel även användas vid träning av släpptechnik.

Vid intagande av de olika startpositionerna kan man, för att få en bättre balans, ställa sig jämfota  
ett kort ögonblick, innan man för den ena foten till sin rätta startpunkt.

**OBS!** Under samtliga delar i GNILWOB har tränaren möjlighet att avgöra om spelarens  
allmänna styrka/fysiska förutsättning räcker till för kraven som ställs. Annars bör tränaren rekommendera  
utökad fysisk träning anpassad till bowling.