



### For din klubb

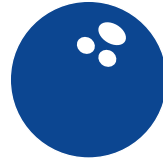
Bowlingskole og bowlingmerket er noe for alle klubber og for nye spillere i alle aldre. På bowling.no finner du treningsopplegg og plan for hvordan bowlingskolen gjennomføres.

Treningene og prøvene til bowlingmerket gjennomføres med utdannet trener gjennom Trenerløypa Bowling.

### Bowlingmerket – bestilling

Bowlingmerket bestilles gjennom NBF. Kan din klubb dokumentere at det gjennomføres bowlingskole, støtter NBF din klubb med kr 1500,- og gratis merker i alle valører.

Ønsker din klubb å gjennomføre bowlingmerket uten bowlingskole, bestilles merkene av NBF for kr 30,- pr stk.



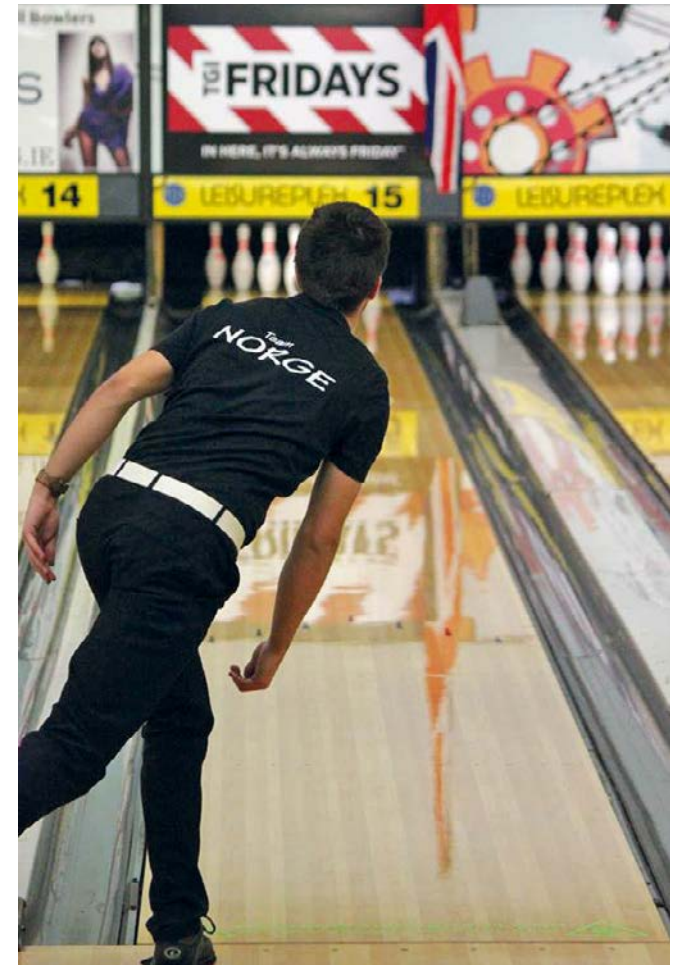
## Kontakt oss

For bestilling og andre henvendelser, kontakt oss pr. e-post:

Norges Bowlingforbund v/Karl-Fredrik Velle

E-postadresse: [velle@bowling.no](mailto:velle@bowling.no)

Nettadresse: [www.bowling.no](http://www.bowling.no)



# Bowlingskole



Trening for nye spillere i alle aldre



## Bowlingskole

For å gi nye spillere en god start, oppfordrer Norges Bowlingforbund din klubb til å gjennomføre bowlingskole. Denne kan gjennomføres som en treningshelg, i en skoleferie eller som en del av den ordinære klubbtreningen. Hvert nivå er lagt opp med treninger og en prøve for å oppnå merket i valørene bronse, sølv eller gull.

## Bowlingmerket – mål

### Hovedmål:

*Gi spillere både teoretisk og praktisk kunnskap, samt stimulerende treningsmål.*

### Målgruppe:

*Nye spillere i alle aldre.*

Bowlingskole med bowlingmerket gir trenere muligheten til å gjennomføre ferdig planlagte treninger for sine spillere. Bowlingmerket utdeles i rekkefølgen bronse, sølv og gull.

### Bowlingmerket – ferdighetsmål:

#### BRONSE

- ✓ Lommetreff – treffe lommen to ganger på rad.
- ✓ Spare – treffe kjegle 10 eller 7 to ganger på rad.
- ✓ Resultat – oppnå minimum 120 poeng på en serie.

#### SØLV

- ✓ Lommetreff – treffe lommen tre ganger på rad.
- ✓ Spare – treffe kjegle 10 først og så kjegle 7.
- ✓ Resultat – oppnå minimum 135 poeng på en serie.

#### GULL

- ✓ Lommetreff – treffe lommen fire ganger på rad.
- ✓ Spare – tre spare på rad.
- ✓ Resultat – oppnå minimum 150 poeng på en serie.



*«Bowlingmerket gir nye spillere en enkel og god innføring i bowlingsporten, og mestringsfølelsen kommer raskt.»*