



Vereniging Haagse Bowls

Beste Bowlsvrienden,

Voor jullie ligt de nieuwe nieuwsbrief. Zoals je ziet zijn we nog op zoek naar een nieuwe vormgeving. In deze nieuwsbrief vinden jullie mededelingen van bestuur en wedstrijdcommissie, waaronder het clubkampioenschap op vrijdag 24 juni.

Verder willen we in de nieuwsbrief, net als vroeger, wat meer aandacht besteden aan het bowls spel. Deze eerste keer is dat ontleend aan het boekje "All Bowls" van Ron Collingridge (nog steeds bij www.bowlsdirect.com verkrijgbaar) We hopen daarmee bij te dragen aan de sportieve elementen van onze bloeiende vereniging.

Mededelingen:

Bestuur

Als nieuw lid is door Machteld Kramer voorgedragen Annette Neervoort, Laan van Nieuw Oosteinde 240, 2274EP Voorburg

Wij hebben een uitnodiging ontvangen van een nieuwe bowls vereniging in Rijswijk: Refleks, om ter kennismaking een onderlinge wedstrijd bij hen te komen spelen. De vereniging is ontstaan uit de senioren leden van de korfbal vereniging Refleks.

Onze wedstrijdcommissie zal dit plan verder uitwerken.

Van de Wedstrijdcommissie

Clubkampioenschap

Het clubkampioenschap wordt gespeeld op vrijdag 24 juni 2016. Zoals al in de ledenvergadering is besproken, zal deze belangrijke gebeurtenis een wat anders van opzet zijn. Op de achterzijde van deze nieuwsbrief (pagina 4) vindt je details en hoe je inschrijft.

Let op: leden die niet deelnemen aan het toernooi zijn van harte welkom als toeschouwer tijdens de wedstrijden en op de afsluitende maaltijd. Wel tevoren inschrijven voor de maaltijd!
Het hanteren van de bowl

De meest gebruikelijke vormen van greep zijn de klauw-greep en de kom-greep.

Welke greep je ook voor kiest, de middelvinger moet het loopvlak van de bal (in het midden, dus de grootste omtrek) volgen. Zie de afbeeldingen van de klauwgreep (fig 1 en 2) of de kom greep (3 en 4).

In de komgreep ligt de bowl echt in de kom van je hand en is er geen ruimte tussen bowl en je handpalm.

In de klauwgreep wordt de bowl tussen duim en vingers vastgehouden en is er ruimte tussen de bowl en de handpalm. Als je hand te gespannen is, je houdt de bal te stevig vast, zou die de bowl uit je hand kunnen knijpen bij het verlaten van je hand en dat kan er in resulteren dat de bowl naar opzij wordt getrokken.

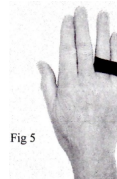
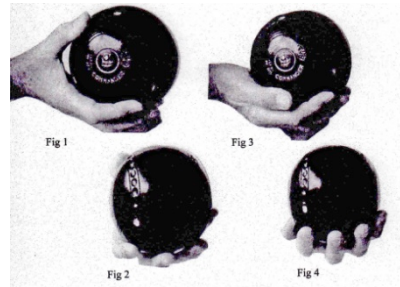
Als je moeite hebt met de beide vormen van bowl hanteren, probeer dan proefondervindelijk een greep te vinden daartussen in, die voor jou het beste uitvalt (letterlijk en figuurlijk)

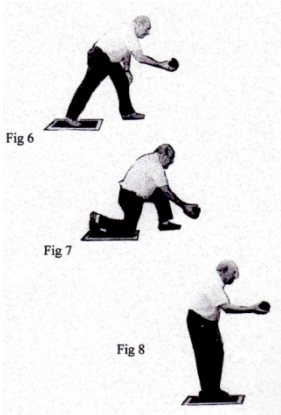
Sommige spelers merken dat hun bowl hobbelt als ze de bowl spelen. Dat kan zijn veroorzaakt doordat de pink te hoog aan de zijkant van de bowl ligt. Als je problemen hebt om je pink onder controle te krijgen, bind dan je pink met een pleister vast aan je ringvinger, wanneer je de bowl speelt, totdat het vanzelf gaat dat de pink lager ligt (zie figuur5)

Als je de klauwgreep gebruikt, kan dat ook de duim de schuldige zijn, maar die laat zich helaas moeilijk vastbinden.

Houding

Op de bowlsmat sta je met je voeten iets uit elkaar en wijzend in de richting van de lijn die je de bal wil laten volgen. Zorg ervoor dat je rechter voet volledig op de mat staat. Maak links een kleine stap voorwaarts. Om te voorkomen dat je schouders bewegen, als je de bowl speelt, plaats je je linker hand op je linker knie. Ik beveel deze houding altijd aan. Dit is de houding waarin 80% van de indoor bowls en hele snelle worpen buiten worden uitgevoerd.





Er is een andere manier: **knielen**:

Sta op dezelfde manier als hierboven op de mat en maak links een korte stap naar voren, en kniel dan op je rechter knie. Vanuit deze houding is de afworp dezelfde. Het voordeel van deze manier is dat je houding stabiel is, maar je bent beperkt in de variaties van de worp. (zie figuur 6 en 7)

De meeste lawn bowlers kiezen voor de athletische houding, zie figuur 8.

Sta op de mat als hierboven, richt ("mik") op je doel (niet op de jack), breng je hand naar achteren en terwijl je arm zwaait langs je

lichaam als de klepel van een (pendule)klok, maak je een stap voorwaarts en buig het voorste been, geef de bal ± 10 cm boven de grond af en rond de beweging af. De gedachte is: om extra kracht te krijgen door het gebruik van je lichaam meer massa/energie te geven aan de bal. Op het moment van afgeven van de bal, móet een voet óp of recht boven de mat zijn.

Elke bowl heeft ongeveer 3/5 van zijn afstand over een rechte lijn afgelegd, voordat de bias het sturen van de bowl overneemt. Dit punt wordt de **schouder** genoemd. (zie figuur 9, volgende pagina)

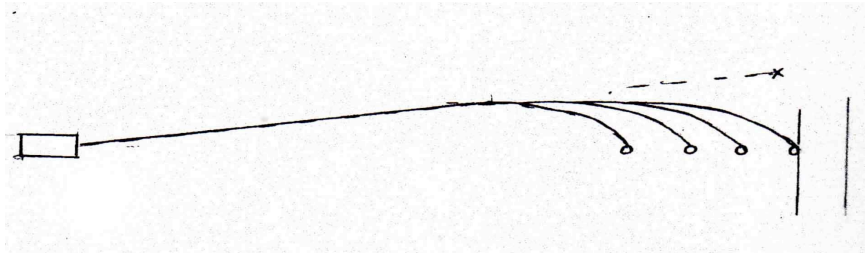
Het mikpunt

Als beginner: neem een punt dat is aan de overzijde van de rink (b.v. een bepaald punt van het hek aan de overkant). Heb je eenmaal wat meer ervaring, dan ben je vrij je eigen mikpunt uit te kiezen: dat kan zijn het punt waar de bowl begint te draaien (door je bias), die "schouder" van de lijn die je bowl volgt; Of een punt op enige afstand links of rechts van je doel. Als de mat altijd op dezelfde plaats blijft liggen en de jack ligt in het midden van de baan, dan zal de afspeellijn steeds identiek zijn, alleen de kracht die de bal meegegeven wordt verandert. (zie figuur 9) Bij lawn bowls (en bij een indoor long mat game) kan de mat een andere positie krijgen op de middellijn van de rink, in dat geval kan het mikpunt veranderen.

Dus als je kan wennen om naar de schouder te kijken, kan dat een groot voordeel zijn. Want wat de plaats van de jack op de middellijn ook is, de

afgeeflijn is steeds dezelfde. Alleen de kracht die je de bal meegeeft is verschillend.

Figuur 9



Club kampioenschap

WEDSTRIJD SCHEMA CLUBKAMPIOENSCHAP vrijdag 24 juni 2016.

ontvangst en inschrijving	15.00 (uur)
aanvang	15.30
eerste rondes	15.30 – 16.30
Theepauze	16.30 – 17.00
eind rondes	17.00 – 18.00
Prijsuitreiking en Gezamenlijke maaltijd	18.00 – 19.00

De inschrijflijst wordt vrijdag 3 juni op de ballenkar aangebracht
Inschrijving sluit vrijdag 17 juni.



Redactie: Nettie van Riessen en Maarten Reeser

Reacties of bijdragen aan de nieuwsbrief zenden aan:

email: haagsebowls@xs4all.nl of schriftelijk: Kwikstaartlaan 18, 2566TS Den Haag