

BOWLINGTIPS

- 1 De bal moet worden losgelaten als de arm loodrecht staat op de approach met de bal 2 tot 5 cm boven de enkel van de glijvoet.
- 2 De worp vanuit de hand van de bowler zou de bal de baan af moeten sturen op een manier die vergelijkbaar is aan een vliegtuig dat landt op een landingsbaan. De bal zou niet op de foutlijn moeten knallen of zodanig omhoog gegooid worden dat hij later een noodlanding op de baan maakt.
- 3 Voor sommigen is vier stappen prima. Voor de meeste spelers is vijf stappen beter. Minder dan vier overhaast de swing. Meer dan vijf is buitensporig.
- 4 Een op maat gemaakte pasvorm is precies wat het zegt. Maak het je niet gemakkelijk door een bal van een andere speler te gebruiken, die bijna goed van pasvorm is. Laat je hand opmeten door een professionele ballenboorder, die je kan voorzien van een juiste greep op de bal.
- 5 Als je je klaarmaakt voor een gooi, zet dan in ieder geval eerst je vingers in de bal, daarna pas je duim.
- 6 Zet je duim geheel in het gat. Beperk de swing energie niet door alleen het topje van je duim te gebruiken, behalve als je een bouw hebt als Arnold Schwarzenegger. Trouwens, Arnold zou wel eens te gespierd kunnen zijn om een natuurlijke zwaibeweging te creëren.
- 7 De stance (beginhouding) is bedoeld om het lichaam voor te bereiden op de beweging. Dit houdt in lichtgebogen knieën en een even licht voorovergebogen rug met de bal naast de arm.
- 8 Over het algemeen vereist sneller voetwerk een positie van de bal laag onder het middel. Hoe trager de stappen, hoe hoger de bal in de stance (beginhouding).
- 9 Probeer eens het volgende om lift, turn en algehele beweging van de bal te vergroten:
 - a. spreid wijsvinger weg van de vingergaten en plaats het meeste van het gewicht van de bal op die vinger.
 - b. buig je pink zodat de voorkant van de knokkel de bal raakt.
- 10 Bestuur de bal tijdens de swing met de binnenkanten van de vingers en duim. Het knijpen in de bal zal wrijving veroorzaken op de achterkant van de duim.
- 11 Gebruik tape om de afmeting van de gaten aan te passen ter compensatie van het normale zwellen en slinken van de vingers en duim.
- 12 Maak de pushaway niet te lang. Hierdoor zou je de approach beginnen met een plotselinge zijwaartse beweging van waaruit het moeilijk herstellen is.
- 13 Probeer om een los, relaxed gevoel te ontwikkelen. "De pins kunnen je vertellen of je swing gespannen is" is een citaat dat wordt toegeschreven aan topbowlers met diverse stijlen vanaf de dertiger jaren tot heden.
- 14 Erken de waarde van de kracht van de slinger beweging. De zwaartekracht geeft een natuurlijke slinger stuwkracht, zozeer zelfs dat je voelt dat de bal zelf slingert. Tenminste de helft van de slinger beweging zou af moeten komen van deze gratis energiebron.
- 15 Een te ver uitgestrekte elleboog in de backswing - veroorzaakt door een bal die te zwaar is of door een te snelle swing te proberen - verzwakt de hand en vingers enorm bij het geven van lift en turn aan de bal.
- 16 Het buigen van de elleboog tijdens de swing versterkt de hand onder de bal bij het geven van een draaibeweging, maar het beperkt ook de slinger stuwkracht. Diegenen die genoeg kracht hebben om de beperking van de natuurlijke slinger stuwkracht te overwinnen, hebben wellicht voordeel bij een gebogen elleboogzwaai, maar dit is niet de enige manier om meer kracht te verkrijgen.

- 17 De neergaande boog van de backswing zou af moeten vlakken op kniehoogte of iets hoger. Als de bal onder de knie van het dichtstbijzijnde been langsgaat, betekent dit dat de bowler vanuit de rug te ver voorovergebogen staat en/of de schouder aan de kant van de bal te ver laat afhangen.
- 18 Zorg ervoor dat de backswing niet te ver van het lichaam afgaat. Een handdoek onder je arm zou tijdens de backswing niet mogen vallen.
- 19 De baan van de downswing beweegt zich in een rechte lijn naar het doel en in een rechte of lichtelijk naar buitengaande lijn in verhouding tot het lichaam. Wat absoluut niet mag is een zijwaarts gaande arm - wat een omslachtige neergaande beweging zou betekenen - en een "getrokken" swing lijn waarin de arm verder gaat vanuit een positie van het lichaam af en kruiselings langs het lichaam gaat in de follow-through.
- 20 Hoe je hoofd stil zodat je de kans hebt om het doel duidelijk en ongestoord in het oog te houden gedurende de approach.
- 21 "Je hoeft dat niet te raken waar je naar kijkt, maar je moet weten wat je raakt." Dat is een pakkende manier om je te vertellen dat je niet te veel bezig moet zijn met het raken van je doel, maar het ook niet te vergeten.
- 22 Leg de bal dicht bij de foutlijn neer om te zorgen dat hij eerder gaat rollen; leg hem verder op de baan om vertraging van de hook van de bal te verkrijgen.
- 23 Weet waar je glijvoet eindigt en ken het punt waar je normaal gesproken de bal laat neerkomen in verhouding tot de wreef van je glijvoet, dit wil zeggen 7, 8 of 9 latjes.
- 24 Als de bal door de nose gaat vanuit een buitenwaartse hoek probeer dit dan als eerste optie parallel aan te passen, zoals bijvoorbeeld twee latjes naar links te gaan met je voeten en twee latjes naar links met je doel. Toegegeven, deze aanpassingen lijken wiskundig of geometrisch gezien niet erg logisch; maar het zijn, onder de huidige condities vaak de makkelijkste en meest effectieve aanpassingen.
- 25 Oefen zo vaak mogelijk in het gooien van de pins op de hoeken voor je een wedstrijd in competitie verband of een toernooi gaat spelen om een idee te krijgen hoe je deze worpen het beste kan maken.
- 26 Sta even stil bij wat je wilt gaan doen voordat je ook maar één bal gooit. Nonchalante worpen zijn verloren worpen, zelfs al is het resultaat tijdelijk gezien in orde.
- 27 Denk als je onder druk staat aan het maken van een goede worp, niet aan een geweldige. Het benadrukken van een perfecte uitvoering vraagt niet alleen te veel van jezelf in zo'n situatie, maar is bovendien ook niet nodig.
- 28 Om eens te weten hoe de meest perfecte hook ball aanvoelt, neem je een hele lichte bal en pak deze enkel met de vingertoppen. Laat de bal los met een holle hand en versnel zo dat de bal van het binnenste van je handpalm afkomt. De bal zou een hoge baan moeten afleggen en een plotselinge snap hook maken.
- 29 Denk 'drop and drive' (laat vallen en weggrollen) om een diepere kniebuiging te bevorderen, die dan gevolgd wordt door een krachtige follow-through.
- 30 Oefen enkel de release techniek door een een stap per keer benadering. Ga vlakbij de foutlijn staan, duw de bal in de swing en neem één glijstap. Concentreer je op het juist van de duim afkomen van de bal, terwijl de vingers voor lift zorgen.
- 31 Voordat je je eerste worp doet, dien je de hand waarmee je gooit eerst te stretchen en op te warmen door de bal zachtjes heen en weer te slingeren en tegelijkertijd een polsbeweging na te bootsen. Als het tijd is om te bowlen, dan dient de eerste worp gemaakt te worden op driekwart van de snelheid.

- 32** Een veelgemaakte fout (waarschijnlijk de meest voorkomende bij vrouwelijke bowlers van een minder dan doorsnee niveau) is het omhoog bewegen van de bal in de pushaway in plaats van je af. Wanneer men ze vraagt waarom ze zich deze gewoonte hebben eigen gemaakt, dan zeggen de meeste dat het meest natuurlijke manier van mikken is.
- 33** Zie in dat de hand en de arm aparte functies hebben bij het creëren van side-roll en hook. De arm volgt de baan naar het doel; de hand zorgt voor de voor rechtshandige tegen de klok in draaiende beweging. Weersta de verleiding om de swing lijn door te trekken dwars over het lichaam, omdat dat afbreuk doet aan de mate van side rotatie die de hand de bal kan meegeven.
- 34** Om een worp af te vlakken bij het spelen van een spare: buig je pols naar achter - dit wil zeggen 'breek' je pols - en denk eraan om de bal los te laten met duim en vingers gelijktijdig. Ga verder te werk als normaal en handhaaf een gewone balsnelheid.
- 35** Als je een algemene spare lijn hebt voor iedere pin op de achterste rij, dan kun je op deze lijn ongeacht welke andere spare combinatie, die je tracht te gooien, baseren op deze lijn.
- 36** Indien nodig kun je meer balsnelheid verkrijgen door het lichtelijk verlengen van de swing boog of door de bal net iets eerder in de swing te brengen om de approach in een sneller tempo te laten verlopen.
- 37** Erken dat er een tegenstelling is tussen stabiliteit en stuwkracht, en hoe beide nodig zijn bij de release. Stabiliteit ontstaat wanneer de remmende actie van de slide een rustig einde van de approach teweegbrengt, terwijl de stuwkracht de hoeveelheid voorwaartse kracht is die de reeks stappen bijdraagt aan de swing.
- 38** Zorg dat de heup en het been aan de kant waar je gooit uit de weg zijn nadat de voorlaatste stap is gezet, zelfs als dit betekent dat ze uit de weg gegooid moeten worden in de 'downswing'. Je kunt het je niet veroorloven om de swing om je lichaam heen te laten draaien.
- 39** Stel je op de hoogte van het schema van oliën en strippen van je baan. Een pas schoongemaakte en geoliede baan heeft zeer veranderlijke toestand, die snelle en frequente aanpassingen nodig maakt.
- 40** Een worp in een iets meer rechte lijn is gunstig voor het gooien van spares behalve waar het 'double wood' betreft, zoals de combinaties 3 - 9 - 10 en 2 - 8. Probeer hiervoor de buitenkant van de hoofdpin naar de achterste pin toe te raken.
- 41** Een basis principe is dat een speler die aanzienlijke bal beweging kan voortbrengen zonder een pols-hulp, beter af is dan de speler die zo'n hulpmiddel nodig heeft om dezelfde hoeveelheid kracht te bereiken. Niets is beter dan natuurlijke techniek. Niettemin is zo'n hulpmiddel zo nodig gunstig om te voorkomen dat de pols terugklapt tijdens de swing en in sommige gevallen de hand te helpen een side-roll te geven.
- 42** Hou goed voor ogen wat in je uitrusting van belang is. De waarde van de bowling bal in relatie tot je spel hangt af van (in volgorde van belangrijkheid):
- de pasvorm
 - het bruto gewicht
 - de oppervlakte kwaliteit van de schil (mantel)
 - het ontwerp van de binnenkant en de balans
- 43** Poets de bal op in een daarvoor bestemde machine om de mate van hook te verminderen. Maak het oppervlak een beetje ruw met een schuursponsje of heel fijn schuurpapier om grip en hook te vergroten.
- 44** Om je timing (of je bent te vroeg of te laat) te verbeteren kun je de beweging van de pushaway met betrekking tot de belangrijkste stap aanpassen (d.w.z. de tweede stap in de 5-stap approach; de eerste in de 4-stap approach). Begin de bal eerder als deze niet het hoogste punt in de slingerboog heeft bereikt wanneer je de laatste stap gaat zetten, of stel de pushaway uit als de swing 'zweeft', dit wil zeggen even stopt om de voeten de kans te geven erbij te komen.

- 45 Een alternatief om een te late timing te verbeteren is het verlengen van de stap die volgt op de key step (d.w.z. de derde stap in de vijf-stap approach, de tweede stap in een vier-stap approach) om de bal meer tijd te geven om zijn natuurlijke slingerboog vol te maken.
- 46 Veelvuldige oefenperiodes van 30 - 60 minuten hebben meer effect dan het houden van een marathon sessie zo nu en dan.
- 47 In uitgebreide toernooien kun je proberen je uiteindelijke totaalscore zo groot mogelijk te maken door allerlei aanpassingen te doen, zoals de lijn waarop je gooit, de uitrusting en mechanische aanpassingen. In een match van één game moet je gewoon trachten zo hoog mogelijk te scoren op dat moment zonder te proberen op een andere manier iets beters te bereiken.
- 48 Als ervaren bowlers gaan proberen aanzienlijke veranderingen aan te brengen in hun timing dan voelt dat in eerste instantie een beetje onhandig aan. Je hebt er minstens twee - en meestal meer - oefensessies voor nodig voordat de verandering er goed genoeg inzit om je ergens anders op te kunnen concentreren.
- 49 Een cranking of 'urethane' release kan het best worden omschreven als het van de pols afslaan van de bal. Een stroking release is een vloeiende en minder heftige beweging. Onder de omstandigheden van tegenwoordig dienen ruwe 'crankers' te trachten hun release beweging iets vloeiender te krijgen, terwijl pure 'strokers' moeten proberen kracht aan hun release beweging toe te voegen.
- 50 Om het gevoel van de gewenste opwaartse versnelling van de hand bij de release te krijgen kun je de bal eens in de lucht overgooien naar een vriend die een stukje van je afstaat, terwijl je de manier waarop je wil dat de bal je hand verlaat simuleert. Dan kun je daarna proberen dat gevoel te verwerken als je bal de baan instuurt.
- 51 Maak verschil tussen goede lift en raakgooien in tegenstelling tot het omhoog gooien zonder resultaat. Effectieve lift is een proces waarbij de vingers en de hand zich verzetten tegen de neergaande beweging van de bal. De stuwkracht van deze beweging draagt de bal in een vlakke baan over de foutlijn, in plaats van in een baan omhoog.
- 52 Probeer je schouder tijdens de backswing vlak (recht) te houden door de andere arm uitgestrekt van het lichaam af te houden, maar ter hoogte van het middel naar beneden te laten komen. Als je die arm tot schouderhoogte of hoger laat komen, dan gaat dit bijna automatisch gepaard met het laten zakken van de bowling schouder tijdens de swing.
- 53 Probeer de andere arm stil te houden bij het tegengewicht geven aan de bal, die in beweging is. Corrigeer elke neiging van die arm om op en neer of naar voren en naar achteren te zwaaien.
- 54 Als je van vier stappen naar vijf stappen overgaat, beschouw die eerste stap dan als een gemakkelijk aanloopje naar het zonder aarzeling in beweging brengen van de bal zodra die eerste stap is gezet.
- 55 Wanneer zou een bowler over moeten gaan van een conventionele greep naar een greep met enkel de vingertoppen? Antwoord: nadat hij of zij de kunst van het geven van turn en lift enigszins meester is en bereid is op zijn minst zes games per week te spelen om het gevoel voor die nieuwe krachtigere maar lastigere greep en de controle daarover te krijgen.
- 56 Probeer het gevoel te krijgen dat je je hand dwars door de bal duwt bij de release. Het is hetzelfde als je een voetbal of een volleybal precies op het juiste punt en de juiste manier raakt.
- 57 Probeer het gevoel te krijgen dat de bal een deel van je hand is en niet een vreemd voorwerp dat je vastklemt bij de swing en het loslaten bij de release. Dit vereist een goede pasvorm van de bal, een stevige hand en een goede swing techniek.
- 58 Probeer je achterste been niet te hoog op te gooien op het moment van de release. Hierdoor kan het lichaam zo gaan draaien, dat de glijvoet van het doel af beweegt. Als dit een probleem is, probeer dan geconcentreerd dat been op de grond te houden tijdens de release en de follow through.

- 59 Leer wat de onderlinge verhouding is van de stippen op de approach en de rangefinder arrows (de pijlen waarmee je de afstand kan meten), die ongeveer 15 feet (= ± 5 meter) na de foutlijn staan. Om je vaardigheden te oefenen bedenk dan eerst op welk latje je van plan bent te glijden en welk latje je wilt gaan kruisen bij de pijlen. Let er eens op hoe nauwkeurig in vergelijking met die lijn je je worpen kunt herhalen.
- 60 In sommige gevallen kunnen de kleine stippen die zes feet (= ± 3 meter) na de foutlijn staan, nuttig zijn bij het richten. Deze stippen staan niet in één lijn met de approach stippen of de afstandspijlen. In plaats daarvan bevinden zij zich op de latjes 3, 5, 8, 11 en 14 van zowel de linker als de rechterkant van de baan.
- 61 Weet welke baan je bal maakt, iets wat je kunt herkennen aan de zichtbare olie kring op de bal als hij terugkomt na een worp. Let op hoe de baan loopt ten opzichte van de duim- en vingergaten. Alhoewel er geen perfecte baan is voor de bal, hebben zowel de full-roller (met de bal rollend tussen de duim en de vinger gaten in) en de draaiende versies (met de bal rollend meer dan drie inch (= ± 7,5 cm) van de duim en vingers af) minder kracht.
- 62 Om van een full-roller te veranderen naar een baan buiten het duimgat kun je het gevoel van een open hand op het hoogste punt van de swing iets overdrijven - misschien met de duim op de twee of drie uur positie.
- 63 Hoed je voor het te vroeg gooien van de bal; d.w.z. voor de bal de optimale release positie heeft bereikt. Het daadwerkelijk gooien van de bal zou niet moeten gebeuren voor de bal naast de enkel van de glijvoet is, zodat hij haast tegen de foutlijn zou slaan als je hand niet op dat moment een versnellende stoot zou geven.
- 64 Rubber vinger inzetstukjes zijn populair bij bowlers die een vingertip greep hanteren omdat die stukjes extra stevig tegen de kussentjes van de vingers zitten en zo de lift vergroten. Een nadeel: de maat van de gaten kan niet makkelijk door middel van tape of afschuinen bijgewerkt worden - je moet de gaten vervangen als de pasvorm een probleem wordt.
- 65 Door het gebruik van duimgrepen en inzetstukjes staat de duim altijd in contact met hetzelfde weefsel ongeacht de bal, waardoor spelers die vaak van bal wisselen een zorg minder hebben.
- 66 Oefen eens om stokstijf in dezelfde houding bij de lijn te blijven staan door je follow-through en de uiteindelijke positie vast te houden tot de bal de pins raakt. Deze inspanning verbetert de discipline.
- 67 Begin de approach niet met een schok. De eerste beweging om vanuit stilstand in je stance (beginhouding) te komen zou een makkelijke beweging moeten zijn die eenvoudig te herhalen is. Een kleine, relatief langzame eerste stap is hiervoor heel geschikt.
- 68 Zorg na de eerste stap voor een gelijkmatig tempo van de stappen - een constant ritmische beat. Het doet er niet toe of het tempo nu tamelijk snel of relatief langzaam is, zorg dat gebeurt zonder aarzelingen, sprongetjes of spurts.
- 69 De aanzet van de stappen in de approach biedt ruimte aan een gemiddelde tot snelle looppas waarbij de hak van de schoen het eerst wordt neergezet. Als de voorkant van de voet het eerst de grond raakt, dan wordt de approach te gehaast uitgevoerd.
- 70 In het algemeen geldt dat de stappen bij de approach naar het eind toe steeds langer worden; en de laatste stap, waarbij je glijdt, gaat het verst. Een effectieve manier soms is het maken van een korte (voorlaatste) stap voor een krachtigere aanzet voor het glijden.
- 71 Elke stap zou naar het doel gericht moeten zijn en je moet aandacht besteden aan iedere stap die van die richting wegdraait. Gekeken vanaf de start tot waar ze eindigen kunnen zelfs bowlers met een uitstekende techniek een paar latjes uit de koers raken, maar dit gebeurt wel altijd volgens hetzelfde patroon.
- 72 Het maken van een schuifelende pas (of passen) of het optillen van de voet van de approach is een geaccepteerde techniek. Maar het lopen met opgetrokken knieën is voor muziekkorpsen of militaire parades en niet voor bowlers.

73 Neem normale voorzorgsmaatregelen voor je schoenen, in het bijzonder de zool van de schoen waar je op glijdt. Verlaat het bowling gedeelte niet, behalve dan als het echt niet anders kan; en als je dit dan doet, controleer dan of je schoen geen water of een andere stof heeft opgepikt. Probeer de approach uit voor je eerste worp om te weten hoe die approach met betrekking tot het glijden aanvoelt.

74 Als je ervan houdt om te bowlen, dan sta je waarschijnlijk te popelen om te kunnen beginnen. Geef het goede voorbeeld door de bowler voor je tegemoet te lopen, als deze na het afmaken van een frame van de approach afkomt en moedig de anderen aan dit ook te doen.

75 Een paar regels van 'baan' hoffelijkheid, die niet altijd geheel worden begrepen:

1. Als je wacht op een bowler die aan het spelen is op een aangrenzende baan, ga dan niet achter op de approach staan, maar ervan af.
2. Duw niet op de 'reset' knop op jouw baan, terwijl de bowler op de baan naast je halverwege de approach is.

76 Als je een 8 - 10 split (voor linkshandige een 7 - 9) laat staan, terwijl je voor jouw gevoel een behoorlijke bal gespeeld hebt, ga dan niet stampen, vloeken of wanhopig een drastische aanpassing in je spel plannen. Probeer in plaats daarvan hetzelfde te bereiken in je volgende frame. P.S. - Als je inderdaad datzelfde gooit, dan mag je al de eerder genoemde dingen te doen.

77 Denk eraan dat er meerdere variabelen zijn die de stootkracht en van een bal als hij de pocket binnenrolt bepalen, zoals het gewicht en de snelheid van de bal, de hoek waaronder hij binnenrolt en het totaal van de roterende eigenschappen. Loop niet in de val door te denken dat meer hook altijd een evenredig grotere stootkracht tot gevolg heeft.

78 Om de snelheid van de bal te verlagen moet je niet proberen om de snelheid van de swing abnormaal te verkleinen. Probeer in plaats daarvan de totale krachtsinspanning van je approach zo'n 20 % te verminderen.

79 Als je bij de approach meer dan een foot (± 30 cm) achter de foutlijn uitkomt, dan is het niet genoeg om alleen maar wat op te schuiven in de beginhouding. Het vergt voor de meeste nogal wat oefening om de ogen en het lichaam zo te trainen, dat je op het juiste punt in verhouding tot de foutlijn uitkomt. Eén manier om dit te oefenen is door middel van overcompenseren en dus met opzet een aantal keren achter elkaar op de foutlijn uit te komen, voor je beslist wat voor jou de meest ideale plaats is om de approach te eindigen (zo'n 8 - 22 cm vanaf de foutlijn).

80 Een 'chicken-wing' follow-through (dus met geknikte elleboog) is er één waarin de elleboog gebogen is buiten de lijn van de swing en de voorarm wijst in een richting binnen het doel. Het is het bewijs van een zwakke release waarin de bal op een verkeerde wijze gedraaid en getrokken wordt uit angst om de headpin te missen.

81 Een fanned follow-through (waaierend dus) waarbij de arm naar buiten uitslaat of (voor rechtshandige) naar rechts rondzwaait is gewoonlijk het resultaat van een sterke release techniek en wordt door sommige bowlers op een doeltreffende manier gebruikt. De zuiverste aanwijzing van een fundamenteel goed gebalanceerde release is een follow-through die de baan naar het doel recht volgt en daarna omhoog naar het plafond wijst.

82 Buig de elleboog in de follow-through, maar pas op dat je niet het effect van een geknikte elleboog krijgt. Als de stuwkracht van de follow-through de elleboog niet doet buigen, dan zijn de release beweging en de versnelling van de hand door de bal te passief geweest.

83 Er is niemand die altijd op zijn best speelt. Het bereiken van het niveau van topprestaties volgt een cirkelbeweging:

1. je zoekt naar een sleutel om de prestatie te vergroten;
2. je vindt die sleutel;
3. je gebruikt hem en houdt hem vast;
4. je verliest hem en begint opnieuw met 1.

- 84** Werk constant aan je techniek om de approach zo vloeiend en gladjes mogelijk te krijgen, maar overdrijf het niet zo ver dat je enkel en alleen maar speelt voor de vorm. Een poging om enkel een prachtige stijl te laten zien houdt geen rekening met het feit dat het gooien van een nauwkeurige en krachtige bal een inspannende sportieve activiteit is.
- 85** Als je je uitgangspositie iets naar voren of naar achter verplaatst op de approach zal dat een niet geheel voorspelbaar effect op je spel hebben. Het is een van die dingen die je kunt proberen als je in een dalletje zit en andere veranderingen niet helemaal helpen. Als je voelt dat je timing niet helemaal klopt, kun je een enkele centimeters naar voren gaan; als je voelt dat je meer kracht moet zetten op de bal en tijdens de approach, ga dan zoveel centimeters terug.
- 86** Gooi oefenballen alsof iedere worp een massa geld waard is. Dan gooi je, als je onder druk staat, ballen alsof je aan het trainen bent.
- 87** Alhoewel het prima is om je opwinding te laten zien met gebaren e.d., moet je wel weten wanneer je je uitbundigheid in toom moet houden. Raak niet zo opgewonden dat je hartslag en ademhaling nog op hol zijn als het tijd is voor je volgende worp.
- 88** Een of twee keer beheerst diep ademhalen is een methode die door veel sportlui gebruikt wordt als een kalmerend middel als de druk oploopt en de adrenaline door je lichaam stroomt.
- 89** Zelfs als je ontzettend nerveus bent, maak je nog een goede kans een doeltreffende worp te gooien als je aan je techniek denkt en je erg goed concentreert op het doel.
- 90** Probeer je niet te zeer te laten meeslepen door de toevalstreffers en dergelijke tijdens een match. Suizende 7 -10'n, degelijke 8-en en klinkende 10-pins maken evenzeer deel uit van het spel als 'brooklyn hits', messenger pins (een pin die overblijft?) en back-door strikes (strikes van achteruit?). Op de lange duur zegeviert de speler met het hoogste percentage goede worpen.
- 91** Als lid van een team, dat speelt in de league, onthoud: 1. Het resultaat van het team gaat vóór ongeacht welk individuele spel waarbij je betrokken bent. 2. Aanmoedigingen en gejuich zijn welkom, maar geef alleen dan een speler raad met betrekking tot zijn spel als deze hiervoor ontvankelijk is en er meteen baat bij heeft.
- 92** Rechtshandige zouden moeten proberen om een overgebleven pin rechts van het midden te raken in plaats van recht in het midden, tenzij je een compleet rechte spare bal gooit. Natuurlijk is de 10-pin een uitzondering op deze regel.
- 93** Je kunt ervaring die je met andere sporten hebt opgedaan gebruiken bij het bowlen en andersom. Bowlers die bijvoorbeeld ook golfen stellen vaak dat timing, tempo en een vloeiende beweging belangrijker zijn om stuwkracht te voort te brengen in plaats van brute kracht te gebruiken.
- 94** De vaardigheden die je voor het bowlen nodig hebt, zijn niet de natuurlijke atletische bewegingen (zoals rennen of springen), maar moeten worden aangeleerd en voortdurend geoefend worden. Omdat de technieken gevarieerd en ingewikkeld zijn, bereiken spelers hun top in vaardigheid pas na meerdere jaren ervaring te hebben opgedaan; sommigen blijven zich verbeteren zelfs na hun sportieve bloeitijd.
- 95** Probeer als oefenvariant eens om de pocket vier keer achter elkaar te raken, terwijl je elke keer een andere pijl speelt. Dit helpt je om je vertrouwd te maken met verschillende hoeken, en geeft de uitdaging om eens op dat gedeelte van de baan te spelen waar de omstandigheden niet zo gunstig zijn.
- 96** Als je een keus hebt, oefen dan niet met je allerkrachtigste bal. Probeer in plaats daarvan je release techniek te versterken door een hardere of meer gepoetste bal te gebruiken, zodat je voldoende draaiing en lift aan de bal moet geven, wil de bal grip op de baan hebben.
- 97** Er is ruimte voor creativiteit in je spel. Hoe meer je in feite weet over de elementaire technieken en de gewenste mechanische aspecten van de approach, hoe beter je in staat zal zijn je eigen nuances toe te passen. En, hoe meer je experimenteert, hoe geboeide je zult raken in de manier waarop veranderingen je spel beïnvloeden.

98 De duim en vingers in een bowlgreep kunnen vergeleken worden met de wielen van een driewieler. Het voorwiel (de duim) geeft de richting aan terwijl de achterwielen (de vingers) de stuwkracht geven. Denk hieraan vooral als je moeite hebt bij de release achter de bal te blijven.

99 Het bowlen van strikes en spares vereist een hoge mate van nauwkeurigheid in het raken van het doel, de pins, op de juiste plaats. Zowel bij strikes als bij spares is dat doel tenminste op een afstand van 60 feet, ongeveer 18 meter, gelegen. Het is natuurlijk erg moeilijk om een doel, dat op een afstand van 18 meter is gelegen, regelmatig nauwkeurig te raken. Om nu een grote mate van precisie te ontwikkelen, zul je een mikpunt moeten gaan gebruiken, dat dichterbij is gelegen. Er worden over het algemeen drie mikmethoden gebruikt. Slechts twee van deze mikmethoden worden in het algemeen door de topbowlers gebruikt. De drie methoden zijn : pinbowling, spotbowling en lijnbowling.

100 Pinbowling

Zoals de naam al zegt, mik je bij deze methode recht op de pins. Deze manier wordt dikwijls door de beginnend bowler gehanteerd, omdat je meestal, als je iets wilt raken, je er rechtstreeks op zult proberen te mikken. Bij bowling is het echter verstandiger om de andere twee mikmethoden te gebruiken.

101 Spotbowling

Deze methode is veel nauwkeuriger dan het bowlen op de pins, en hij is dan ook bij vele bowlers in gebruik. Bij deze methode probeer je een spot (een dot of een arrow) op de baan te raken, zonder dat je naar de pins kijkt. Zo'n spot kan een dot of een arrow op de baan zijn, maar ook een donker of licht board van de baan. Het is natuurlijk veel gemakkelijker om een spot, die op een afstand van 3, 6 of 15 feet van de foutlijn ligt, te raken, dan dat je richt op een pin, die op een afstand van 60 feet van de foutlijn staat. Natuurlijk zal spotbowling pas goed werken, als je een regelmatige en goed getimede techniek zult hebben. Als je je techniek nog aan het ontwikkelen bent, probeer dan niet een specifieke spot te raken, maar een bepaald gebied (bijvoorbeeld rond de tweede arrow). Zodra je techniek beter wordt kun je ook je spot verkleinen, zodat je steeds beter zal gaan spotbowlen. De arrows of pijlen, die zich op een afstand van 15 feet van de foutlijn bevinden zijn uitermate geschikt om te gebruiken bij het spotbowlen. Over het algemeen wordt de tweede arrow van rechts gebruikt voor de strikes en spares op links, terwijl voor de spares op rechts de derde arrow gebruikt wordt.

102 Lijnbowling

Bij deze mikmethode moet je een denkbeeldige lijn trekken vanaf het punt, waar je de bal op de baan wilt loslaten tot aan het punt waar je hem bij de pins wilt hebben. Dan kun je nog twee of meer controle punten inbouwen, die op deze denkbeeldige lijn liggen en waar je bal dus over moet gaan. Deze controle punten kunnen weer dots of arrows zijn, maar ook weer donkere of lichtere boards van de baan. Door twee controlepunten te gebruiken, zul je nauwkeuriger zijn. De meeste aandacht zal uit moeten gaan naar de lijn, die de bal volgt van de foutlijn, naar de arrows. Als je bal zich hier op de denkbeeldige lijn bevindt, dan zul je waarschijnlijk goed gemikt hebben. Omdat je ogen zich niet in de lijn van de bal bevinden, zal er een optisch bedrog ontstaan. Meestal zul je je spot of lijn ongeveer twee boards missen (meestal links)? Dit kun je compenseren door je mikpunt twee boards meer naar rechts te nemen.

103 Als je net al deze tips gelezen hebt is het tijd voor dit laatste stukje advies: vermijd 'analyseerverlamming'. Richt jezelf op één ding tegelijk en werk hieraan totdat het je makkelijk afgaat. Soms is het mogelijk er een tweede bij te nemen, maar meer dan dat zal het hele proces teniet doen.