

# Bowlingskole 3

Atleterne vil igennem de 4 dage blive introduceret for nedenstående hovedemner med tilhørende indhold.

## **Det Tekniske Element:**

Indhold:

- Udgangsstilling
- Igangsætning af kuglen
- Fodarbejdet
- Svinget
- Slutstilling:
- Slippet

## **Det Taktiske Element:**

Indhold:

- Materialer
- Kegler
- Baner
- Olieprofiler
- Topografi
- Kuglereaktion
- Sparespil
- Linjespil

## **Det mentale Element:**

Indhold:

- Hvem er jeg og hvad vil jeg?
- Selvtillid vs. Selvværd
- Indre og ydre motivation
- Hvad er mentaltræning
- Hvad er mentale færdigheder?

- Det mentale hjul
- Målsætning
- Koncentration
- Indre dialog
- Selvtillid
- Visualisering
- Konkurrencestrategier

## **Det fysiske Element**

Indhold:

- Hvorfor fysisk træning?
- Styrketræning
- Konditionstræning
- Kost og ernæring
- Hvad har kroppen brug for?
- Hvad er godt at indtage under spillet?
- Vigtigheden af en god nattesøvn

## **Kommunikation, samarbejde og holdspil:**

Indhold:

- Hvad er kommunikation?
- Hvad er kropssprog?
- Hvad er det optimale kropssprog?
- Hvad betyder kropssproget for bowlingspillet?
- Hvad er samarbejde?
- Hvad er et optimalt samarbejde?
- Hvad betyder samarbejdet for bowlingspillet?
- Er bowling en holdsport?
- Hvad er et hold?