INSTRUKTØRMAPPE

Copyright © Dansk Kegle Forbund 2007

Opvarmning med tilladelse fra © Danmarks Idræts Forbund

Seniortillæg skrevet af Ejler Jespersen

Indholdsfortegnelse:

Indhold

Indholdsfortegnelse: 2
1. Målsætning for Instruktører 3
2. Krav til en instruktør 3
3. Keglebanen 4
2.a Grundstilling 5
2.b Tilløb 6
2.c Kasteteknik 7
2.d Fejlretning 7
2.e Kuglebedømmelse 8
3.a Kondiprogrammer 9
4.a Tegngivning 9
3.b Opvarmningsøvelser 10
3.c Opvarmning - en forsømt fornøjelse 11
3.d Fire metoder til udstrækning 15
4. Senior Instruktion til keglespil 19
4.a De første betingelser er: 19
4.b Tilløbets udgangsstilling: 19
4.c Selve tilløbet: 19
4.d Afsættet: 19
4.e Kugleløbet: 19
4.f Indslaget på kegle 1 (forkeglen): 19
5. Træningsprogram for seniorer 23
6. Spilleregler gældende for Ældre Kegler turnering 24
6A. Stævneledelse 24

1. Målsætning for Instruktører

1.1. Instruktøren skal virke i egen klub – eller sammen med anden instruktør i andre klubber

2. Krav til en instruktør

2.1. Instruktøren skal have kendskab til banens opbygning og keglernes funktion
2.2. Instruktøren skal have gennemgået DKeF's instruktørkursus, som består af:

2.a Grundstilling

2.b Tilløb

2.c Kasteteknik

2.d Fejlretning

2.e Kuglebedømmelse

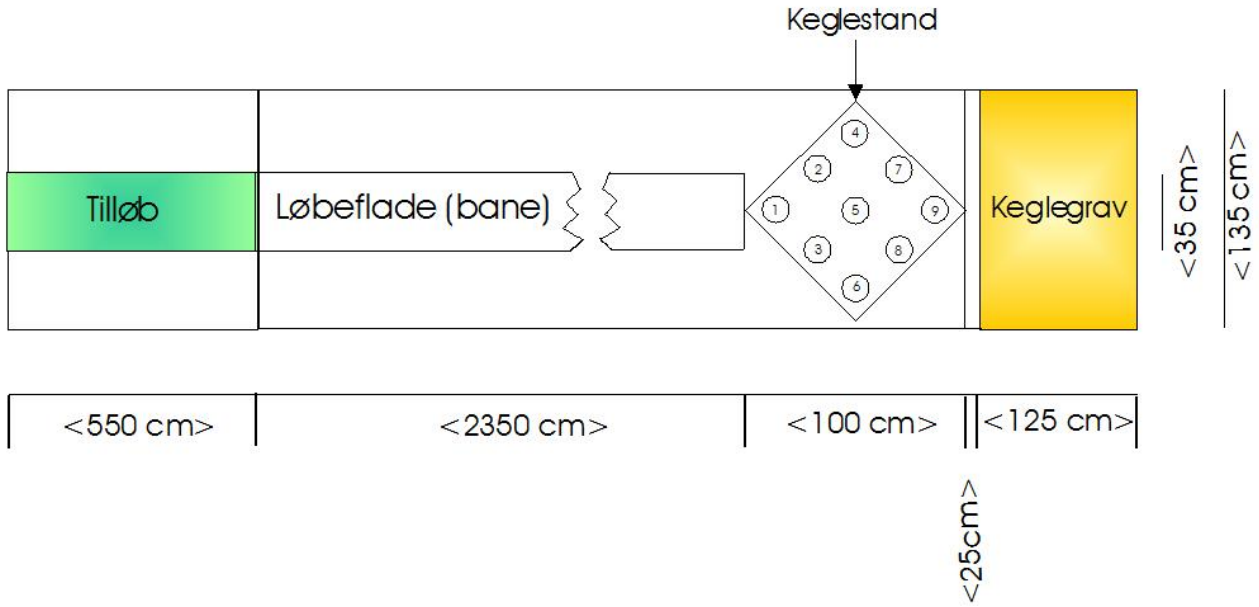
2.3. Instruktøren skal kunne undervise i opvarmnings og afspændingsteknikker.

2.4. Instruktøren skal have kendskab til træningsprogram af seniorer og ungdom i form af:

- Kondition (Punkt 3.a)
- Teknik (Keglebanen - punkt 3)
- Teori (Se tekniske bestemmelser samt spilleregler fra DKeF)
- Hjælpemidler

3. Keglebanen

Nedenstående skitse viser de fleste af keglebanens mål.



Det skal tilføjes at fra tilløbets start og til keglestanden stiger banen med 10 cm.

Løbebanes hulning skal være max. 4,5 mm, men en jævn overgang på den første og sidste meter

Flad bane = blød bane - Hul bane = hård bane

En keglebane er normalt bygget af træ, og hovedsagligt af bøge stave, sammenspændt i en bredde af 35 cm.

Tilløbet, som er 5,5 meter, og belagt med linoleum.

Keglestanden, som er 1 x 1 meter

En 16 cm kugle vejer fra 2818 gram til 2871 gram

En 14 cm kugle vejer fra 1850 gram til 1900 gram.

Kuglen er fremstillet af hårdt kunststof.

Keglehøjden er 40 cm og tykkelse ca. 10 cm

Keglen er af hårdt kunststof, og vægten er 1640 gram

Ved starten af løbefladen skal snorehøjden fra keglebanen skal være minimum 24 cm.

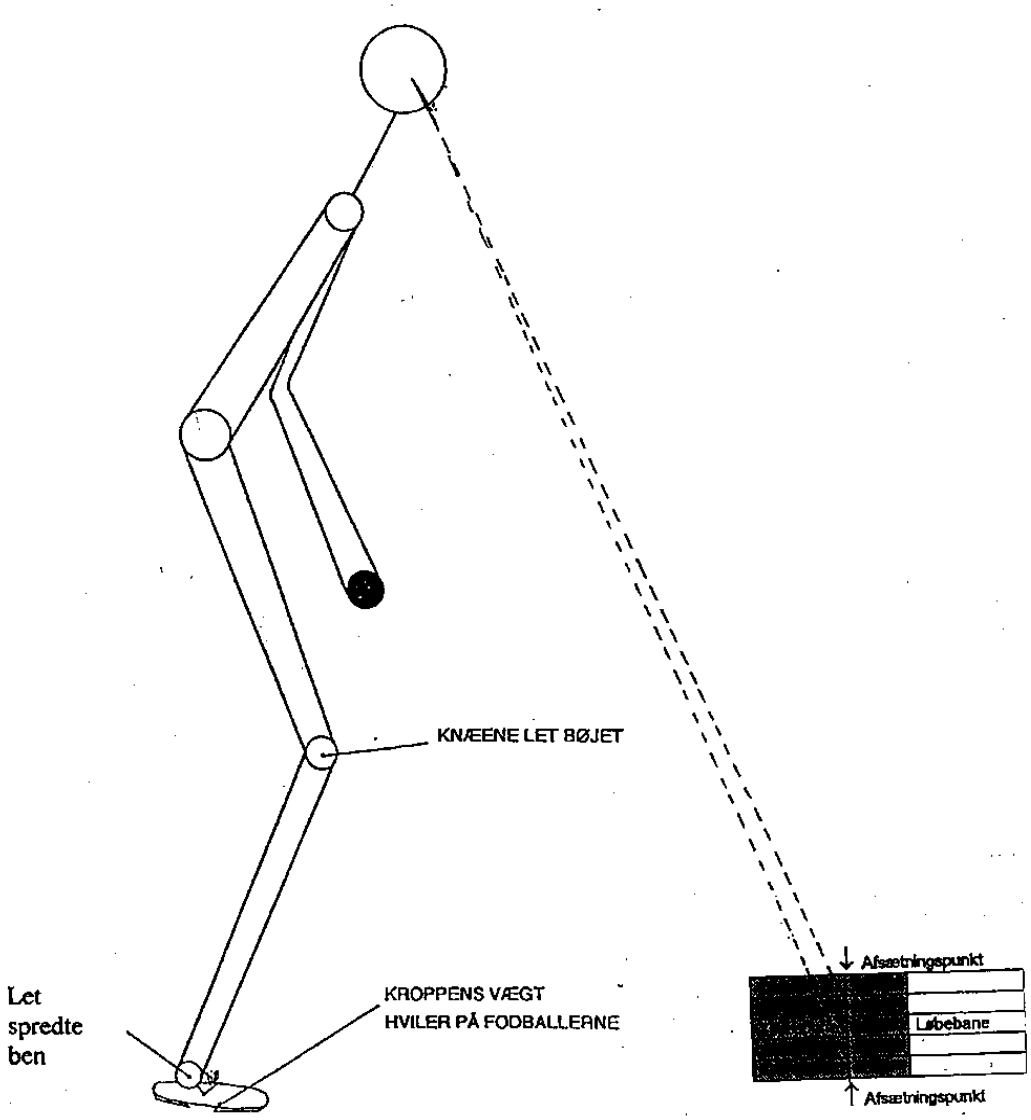
Snoren skal placeres 35 cm fra banen.

Nationalt må snorene ikke fjernes, internationalt spilles der altid uden snore.

Der henvises i øvrigt til DKeF's tekniske bestemmelser

2.a Grundstilling

1. Let spredte ben
2. Vægten lagt over på fodballerne. Vægten må ikke lægges på hælene, da man så let mister balancen i tilløbet.
3. Let bøjede knæ
4. Let bøjet hofte
5. Find en afslappet stilling, når du står med kuglen
6. Strakt fast håndled
7. Spredte fingre – ikke udspilede, tommelfingeren må ikke komme for højt på kuglen
8. Modsat hånd støtter kuglen på siden
9. Skulderpartiet skal være lige
10. Blikket rettes mod afsætningspunktet på banen – ikke på keglerne



2.b Tilløb

Udgangspunktet afmåles ved: Spilleren stiller sig ca. 20 cm. Fra snoren og går 4 almindelige skridt. Find et mærke på tilløbsbanen (hvor er det i forhold til kugle standeren?), således at du starter samme sted hver gang.

Sideplaceringen findes ved at lægge en kugle i henholdsvis venstre og højre kastelinje, og man stiller sig umiddelbart ved siden af kuglen. Her skal man være opmærksom på eventuelle brede hofter, så man skal stille sig i en afstand til kuglen, der er identisk med armens bevægelse i kastet.

Begynd med modsatte fod i forhold til spillearmen. (Venstre – Højre eller Højre – Venstre)

Første skridt > Kort

Andet skridt > Lidt længere

Tredje skridt > Langt og dybt, gå ned i knæene og kast kuglen

Fjerde skridt > (aflastningsskridt) Slut i oprejst stilling. Dette skridt er vigtigt for at aflaste trykket på modsatte knæ.

Denne øvelse bør gentages mange gange uden brug af kuglen, idet det er vanskeligt at gennemføre, samtidigt med at man skal balancere med en kugle i hånden.

Med kuglen i hånden er alle disse punkter vigtige og altafgørende for spillet, for når kuglen er sluppet, kan intet rettes på dens løb op af banen.

2.c Kasteteknik

Undgå uheld og skader - Tag kuglen fra siden med begge hænder

Kaste armen er som et pendul, kun skulder ledet bevæges under kastet, hvor armen svinges lige tilbage og frem igen uden sidebevægelse.

På første skridt føres kuglen tilbage, så den er ud for kroppens akse.

På andet skridt føres kuglen bag kroppen.

På tredje skridt udføres selve kastet. Kaste armen svinges lige fremad langt og dybt, og kuglen afgives på linoleumsstykket, så tæt på afsætningspunktet som muligt.

Med en lang glidende bevægelse kræves der næsten ingen kræfter for at få kuglen af sted med den rigtige fart, og er tilløbet og kastet udført korrekt lige, er det næsten umuligt at få et nul slag (en 'bolle').

2.d Fejlretning

Fejl i grundstilling, tilløb og kast skal rettes med det samme, for vi har alle den skavank, at tillagte vaner – især de forkerte, er næsten umulige at komme til livs.

Spillerens fejl ses tydeligst, når man står ca. 4-5 meter foran.

Lad være med at fange 4-5 fejl på én gang. Tag fat på den groveste/vigtigste – og få den fjernet med det samme.

Når du retter fejl, så gør det klart og tydeligt, så spilleren ikke er i tvivl om, hvad du mener.

Er der problemer med en bestemt øvelse, så gentag den nogle gange, prøv så noget andet og kom tilbage til problemet igen.

Ved den mindste fremgang skal du huske at rose, det er med til at give spilleren selvsikkerhed, og dermed troen på at det virker.

Husk at den samme øvelse ikke må vare for længe, idet øvelsen så vil virke kedelig. Ved at variere en lille smule på din instruktion, gør du instruktionen mere levende, og tvinger dermed din spiller til at følge med.

Når der opstår en fejl, så forklar hvor fejlen opstod, men giv spilleren chance for selv at kommentere hvorfor – før du forklarer.

Lær også spilleren, at han/hun kan flytte benene, når kuglens løb skal rettes.

Det er meget vigtigt at spiller og instruktør taler samme sprog (terminologi) således at ”Begynd lige ud”, ”Krydser på midten”, ”smallere” samt andre udtryk på ”keglekinesisk” bliver uforståelige, idet disse ting er meget vigtige, og sandsynligvis skal defineres yderligere, evt. samtidigt med tydelige forklaringer på whiteboard eller lignende.

2.e Kuglebedømmelse

Når en kugle er kastet, kan der ikke rettes mere ved det slag, men ved intens bedømmelse kan du få vigtige oplysninger til det næste slag. For at få spilleren til at koncentrere sig om øvelsen, kan du eventuelt sparke kuglen ud i renden, så spilleren ikke koncentrerer sig for meget om, hvor mange kegler der faldt. (det sparer i øvrigt også tid…)

Det du skal lægge mærke til er:

- Var afsættet mellem 1. og 2. bræt?
- Hvor langt løb kuglen ligeud, 1-2-3 eller 4 meter?
- Var krydspunktet (der hvor kuglen vender oppe på banen) for smalt eller for langt fremme mod keglestanden – eller var den for kort?
- Var det sidste krydspunkt for tæt på, eller for langt fra keglerne?
- Var der tilstrækkelig bredde på kuglen?
- Var indfaldsvinklen på keglestanden i det øjeblik 1. kegle rammes lidt for indadgående, svagt udadgående – eller lige?
- Var kugleafgivelsen for langsom, eller for hurtig? –Normalfarten for en kugle er ca. 4 sekunder fra afsæt, indtil kegle 1 rammes.

Det er vigtigt at du er klar over, hvad der skal rettes.

HUSK - banerne er forskellige, på en hul bane skal der spilles hårdt, langt frem og godt med sving på kuglen.

En blød bane er en flad bane, der skal spilles med megen følelse, for ellers bliver kugleløbet for bredt.

Det første kast, skal helst være en normal 7’er, for så ved du, hvor du har banen.

HUSK – Keglerne skal være i ro, før kuglen afgives.

En dårligt kastet kugle kan godt give et fint resultat, men vær ærlig i din bedømmelse.

3.a Kondiprogrammer

Også i keglespil er det vigtigt med opvarmning. Hovedreglen er den, at du ved opvarmning skal nå den kropstemperatur, som du får, når du er på banen under kamp eller træning.

En god opvarmning vil nedsætte risikoen for skader. Hos keglespillere er det oftest knæet i den modsatte side af kaste armen, der er udsat for skade, men også ryg og skulder er udsat.

Der er meget ofte set, at en keglespiller laver noget skidt de første 10 – 15 slag, fordi han/hun er alt for stiv i bevægelserne på grund af for lidt, eller slet ingen opvarmning.

Kondition er noget der skal bygges op gennem længere tid. En god kondition vil automatisk medføre en god koncentration.

Se venligst på de efterfølgende blade, som er taget fra Danmarks Idræts Forbunds (DIF's) forskellige publikationer.

Bladene indeholder både opvarmning og strækøvelser som bør gøres for ikke at få stive lemmer efter en god keglekamp.

4.a Tegngivning

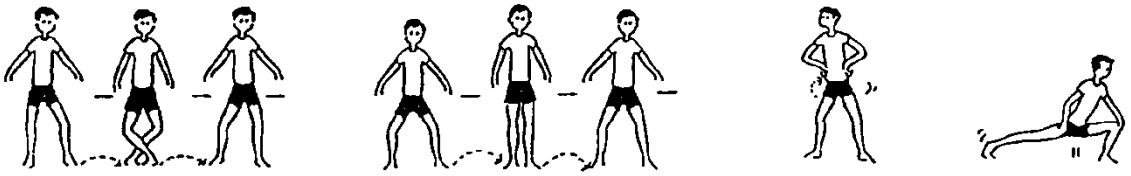
For at sikre en ensartet tegngivning, både for instruktøren, hjælper på banen eller en træner er følgende tegngivning vedtaget:

Lige frem:	Begge hænder føres lige frem
Smallere:	Håndfladerne trækkes mod hinanden
Bredere:	Håndfladerne vendes udad og trækkes fra hinanden
Kortere:	Håndfladerne vendes og trækkes mod kroppen
Længere:	Håndfladerne vendes og skubbes fra kroppen
Farten ned:	Håndfladerne vendes og skubbes mod gulvet
Farten op:	Håndfladerne vendes og skubbes mod loftet
På 2. Bræt:	To fingre vises
Mellem 2 og 3 Bræt:	Vis 2 fingre og før pegefingeren fra den anden hånd imellem fingrene
Klods på:	Knytnæve mod håndflade

Disse tegn bør bruges af alle – og som instruktør skal du være med til at lære spillerne dem.

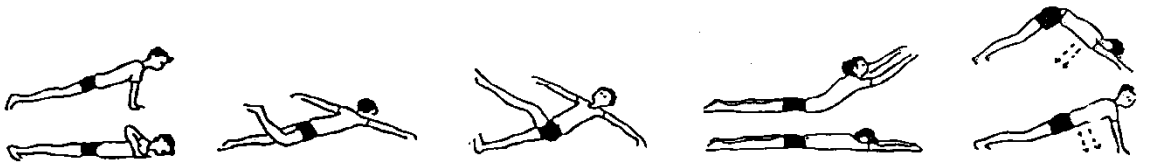
3.b Opvarmningsøvelser

1. Jogging 2. Løb begge veje rundt 3. Løb med hælspark 4. Løb med høje knæløftninger 5. Jogging 6. Gadedrengeløb

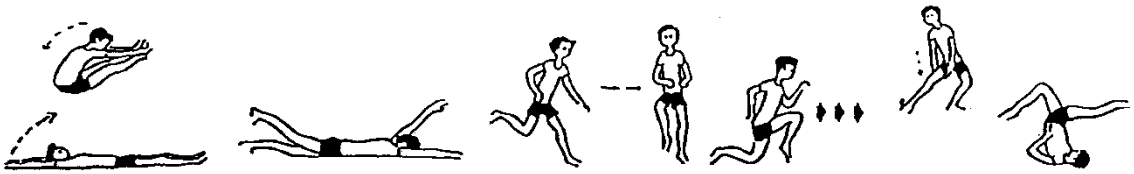


7. Krydsløb 8. Sidelæns løb 9. Hofterulning 10. Gå -hoftegyng ved hver 3. skridt

11. Forskellige former for armsving 12. Forskellige former for armsving 13. Sidebøjning 14. Fejesving - højre hånd til venstre fod -og omvendt



15 Armstrækninger 16. Benflytning - højre fod til til venstre hånd -og omvendt 17. Benflytning - højre hånd til venstre fod - og omvendt 19. Rygstrækning 20. Vippe i skulderleddene



20. Op i siddende stilling 21. Venstre arm og højre ben løftes - og omvendt 22. Løb med retningsændring 23. Spurter

Øvelserne er hentet fra Danmarks Idrætsforbund

Hvorfor skal man varme op?

3.c Opvarmning - en forsømt fornøjelse

På trods af at opvarmning har stor betydning for præstationsevnen og skadesrisikoen, er det en træningsfaktor vi ofte forsømmer. Denne artikel fortæller hvorfor opvarmning er vigtigt, samt hvilke retningslinjer man bør følge når man varmer op.

- Kropstemperaturen bliver hævet. Herved forløber de kemiske processer i musklerne hurtigere. Nervesignaler løber også hurtigere når temperaturen stiger.
- Leddene bliver smurt og ledbrusken opsuger ledvæske hvorved den bliver tykkere.
- Kredsløbet bliver sat i omdrejninger og blodkarrene bliver udvidede i de arbejdende muskler.
- Nervesystemet bliver "tunet", så koordinationen forbedres.

I de fleste idrætssitutioner vil ovenstående gøre at præstationerne forbedres samt risikoen for skader mindskes. Klassiske forsøg har vist, at man bliver markant hurtigere på en sprint ved at varme op. På distancer op til 800 meter kan opvarmning typisk betyde en forbedring på 4 %. Også i aktiviteter som styrketræning, boldspil og kampsport vil det være en fordel, at man kan gennemføre træningen med højest mulig intensitet.

Grundpillerne i en opvarmning

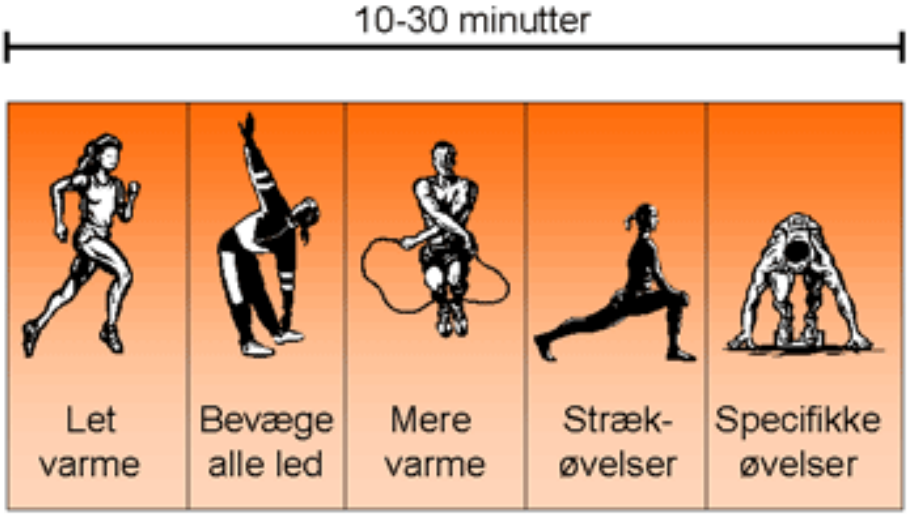
Dynamisk arbejde med store muskelgrupper
Det vigtigste element i enhver opvarmning er dynamisk arbejde med store muskelgrupper. Dette kan gøres både aktiviteter som løb, hop, cykling og styrkeøvelser, men man skal være opmærksom på, at ved krævende styrkeøvelser afklemmes blodforsyningen til de arbejdende muskler og man kommer til at arbejde anaerobt, hvorved der ophobes affaldsstoffer i musklen.

Strækøvelser
Det er vigtigt, at man under opvarmningen kommer kontrolleret ud i samtlige yderpositioner, som man kommer i under udførelsen af den egentlige idrætsaktivitet.

En gammel regel siger, at man ikke må hugge når man laver strækøvelser. Det må man faktisk godt - ja, det kan oven i købet være en rigtig god ide. Det er rigtigt nok, at man ikke bør hugge når man laver decideret smidighedstræning, men under opvarmning skal man jo gradvist udsætte musklerne for de belastninger de skal møde lidt senere. Langt de fleste idrætsgrene indeholder hurtige bevægelser med forspænding (dvs. der laves en kort modbevægelse - f.eks. et kast eller slag). Huggende strækøvelser kan derfor tjene som gradvis og kontrolleret tilvænning til forspændings-bevægelser (engelsk: stretch-shortening).

Specifik opvarmning
Den sidste del af enhver opvarmning bør indeholde bevægelser, der ligger meget tæt op ad det som man egentlig varmer op til. I boldspil kan det være småspil, i kampsport skyggekamp mod en imaginær modstander, i styrketræning nogle lette repetitioner i de specifikke øvelser.

- Start stille og roligt. Pulsen skal bringes gradvist op henover en periode på adskillige minutter.
- De kredsløbsbelastende øvelser kan med fordel afbrydes af strækøvelser og forskellige alternative øvelser.
- En af de hyppigste opvarmnings-fejl er, at man lægger for hårde øvelser for tidligt i opvarmningen.
- Lav strækøvelser efter at der er skabt varme i musklerne.
- Slut opvarmningen af med idrætsspecifikke øvelser.



Varighed:
Generelt bør en opvarmning vare mindst 10 minutter, da dette er den tid det normalt tager at få en betydelig øgning af muskeltemperaturen. En opvarmning på mere end 30 minutter vil ikke give ekstra bonus, men måske snarere tage energi fra den egentlige træning.

Gode råd:

Hvis aktiviteten er en udholdenhedsaktivitet som f.eks. løb eller cykling, behøver man ikke lave så mange andre krumspring end blot at starte langsomt på sin tur.

Lad være med at lave hård styrketræning som opvarmning. Gem det til senere i træningen.

Strækøvelser er godt, men decideret smidighedstræning ligger bedre til allersidst i træningen hvor kroppen er helt gennemvarm. Samtidigt kan smidighedsøvelserne her tjene som "nedvarmning".

Opvarmning er opvarmning. Hård træning kommer bagefter. Undlad derfor at lave udmattende øvelser i opvarmningen. Når du er færdig med opvarmningen skal du være *klar* - ikke *færdig*.

Vær kreativ, så opvarmningen ikke bare bliver noget der skal overståes.

Ovenstående er generelle principper - ikke regler. I bestræbelserne på at lave underholdende og varierende træning er det absolut tilladt at bryde disse principper - så længe man gør det under indflydelse af sin sunde fornuft. Opvarmningen tjener ikke bare til at gøre kroppen klar, men også til at man psykisk af motiveret til at gå i krig med de egentlige træningsstimuli.

God træning!

Af Morten Zacho, cand. scient. 2003

© Motion-online

3.d Fire metoder til udstrækning

Af Karen Balling Radmer

Øg din smidighed med udstrækning. Det skriver DGI's fysioterapeut Svend B. Carstensen, som beskriver fire måder til udstrækning og udspænding

Du kan strække ud eller lave udspænding på flere forskellige måder:

1. Statisk stræk
2. Hold / slap (spænd/slap af)
3. Ballistisk stræk
4. Antagonist hæmning brug af refleks ved spænding af modsatliggende muskulatur)

Statisk stræk

Den absolut mest almindelige teknik.
Du går langsomt ud i en yderstilling, hvor du fornemmer et stræk i den muskulatur, som du ønsker at strække. Her holder du et vedvarende (statisk) stræk:

- Stræk musklen langsomt
- Mærk strækket kraftigt, men ikke ubehageligt
- Hold strækket 15 – 20 sekunder eller længere tid
- Slap af igen
- Gentag strækket – gerne mange gange dagligt, hvis målet er større smidighed
- Undgå at "hugge" op og ned
- Hold ikke vejret mens du strækker – forsøg evt. gå længere ud under udånding
- Slap så vidt muligt af i de øvrige muskler, så du kan koncentrere dig om strækket – det vil sig en afslappet stilling, hvor du bl.a. ikke skal koncentrere dig om at holde balancen

Tiden, altså hvor længe du holder strækket, har været diskuteret en del. Flere studier har vist at 15 – 20 sek. kan give effekt på smidigheden. Et nyere dansk studie viser dog, at modstanden (stressrelaksationen) aftager i tidsrummet op til ca. 45 sek., og så sker der ikke så meget mere. Så vil du forsøge at øge din smidighed kraftigt, kan de 45 sek. anbefales.

Vejrtrækningen: Mange oplever at kunne gå lidt videre i stækket ved at presse mere på under udåndingen. Dette skydes formentlig en refleks- eller nervemæssig afspænding.

Spænd og slap af

Her laver du en statisk spænding - ”hold” – i den muskulatur, som du ønsker at strække. Altså en spænding uden bevægelse. Så du giver slip – ”slap” - og udfører et statisk stræk. Teknikken minder således meget om den forrige, men den kræver lidt større kropbevidsthed og koncentration.

Den statiske (isometriske) spænding laves tæt på yderstillingen og holdes i 5 – 10 sekunder, og så strækker du ud.

Teknikken er i et enkelt studie beskrevet som mere effektiv med hensyn til øgning af smidighed end statisk stræk alene, men erfaringerne er delte. Jeg vil anbefale en afprøvning af teknikken på grund af forskellene i de individuelle forudsætninger.

Ballistisk stræk

En teknik, hvor du med rytmiske og/eller svingende bevægelse presser leddet og muskulaturen ud i en yderstilling. Altså en teknik, som er meget forskellig fra de øvrige, men kendt gennem mange år bl.a. fra gymnastikken.

Teknikken har været diskuteret en del på grund af de ofte ”huggende” bevægelser. Disse frarådes jo sædvanligvis i smidighedstræningen, dels på grund af risiko for skader og dels på grund risiko for at udløse en muskelsammentrækkende refleks. Det sidste er ikke farligt, men hvis formålet er øget smidighed, er en muskelsammentrækning jo ikke hensigtsmæssig.

Der findes mig bekendt ikke studier, som specifikt har undersøgt effekten af ballistisk stræk. Og erfaringerne er delte, men den har vist sin berettigelse gennem mange års brug.

Hvis du bruger ballistisk stræk, skal det ikke være på en for voldsom eller kraftfuld måde. Teknikken kan fint indgå i opvarmning, hvor man gerne vil ud i yderstillinger, men ikke decideret arbejde med smidigheden.

Antagonist hæmning eller recibrok antagonist hæmning

Teknikken er mest kendt og brugt indenfor behandling i sundhedsvæsnet, hvad navnet vist også antyder. Den går ud på at udnytte den refleks, som afspænder den modsatliggende muskulatur (antagonisten), når man spænder en muskel (agonisten).

Eksempelvis afspændes knæbøjerne hasemusklerne, når vi bruger knæstrækkerne (den firehovede knæstrækker)og strækker knæet. Det er altså en refleks, som vi konstant bruger i al bevægelse.

Praktisk laver du et par sekunders en statisk (isometrisk) spænding i den muskulatur, som ligger modsat den muskel, du vil strække. Det foregår tæt på yderstillingen. Hvorefter du fortsætter med et statisk stræk.

Det kræver lidt kropsbevidsthed og koncentration, men det er en teknik, som du kan forsøge med, hvis du har svært ved at slappe af i den muskulatur, som du gerne vil strække.

©WWW.DGI.DK

SUPPLEMENT TIL SENIORER

4. Senior Instruktion til keglespil

4.a De første betingelser er:

- Et rigtigt tilløb
- Et parallelt sving med kaste armen
- Et rigtigt afsæt af kuglen
- Er kuglen først kastet kan man ikke rette på dens løb!

4.b Tilløbets udgangsstilling:

- Stå med samlede fødder
- Start samme sted hver gang (brug markering på gulvet)

4.c Selve tilløbet:

- Venstre – Højre – Venstre gangtrin
- samtidig svinges kaste armen med kuglen:
- lidt **frem**, **bagud** og **frem** til afsæt

4.d Afsættet:

- Kuglen sættes af helt nede på linoleummet så lydløst som muligt
- Kuglen sendes af sted lige frem
- Kuglen sættes af ude i siden af løbebanen

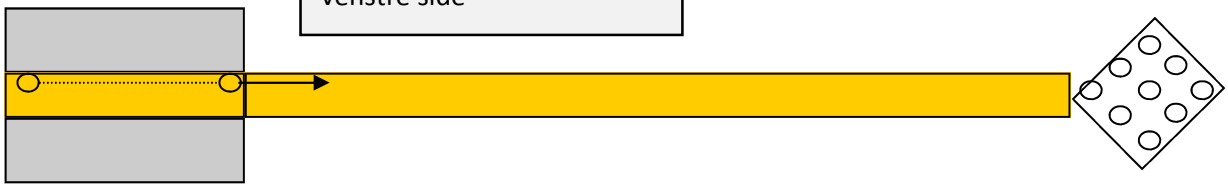
4.e Kugleløbet:

- Kuglen skal bevæge sig som et stort **"S"**

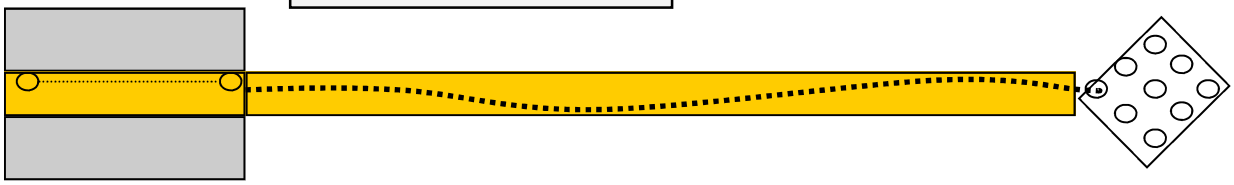
4.f Indslaget på kegle 1 (forkeglen):

- Kuglen skal ramme kegle 1 (for keglen) lidt på siden, for at give et godt resultat.
- Ved indslaget sker det, at kegle 1 (for keglen) kastes ud til siden, og kuglen bøjes af til den anden side. Herved væltes flest kegler

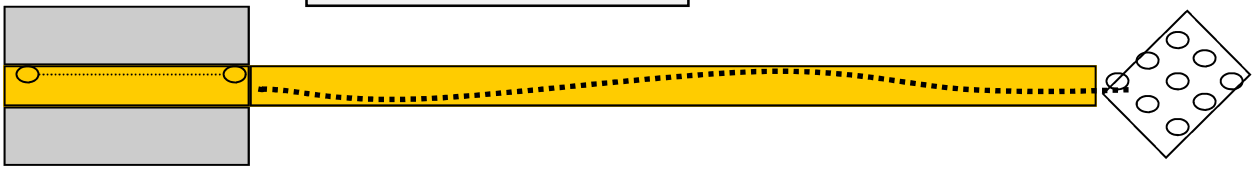
Udgangsstilling og tilløbet i venstre side



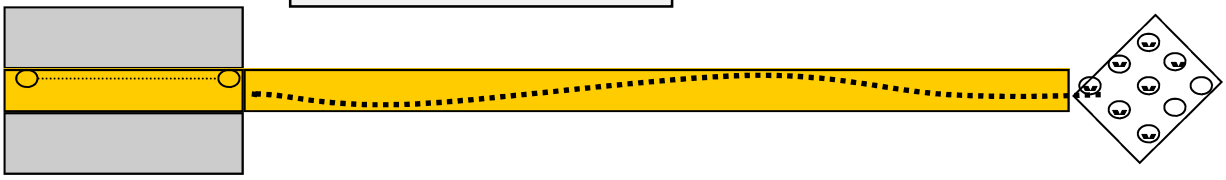
Afsæt og kugleløb i venstre side

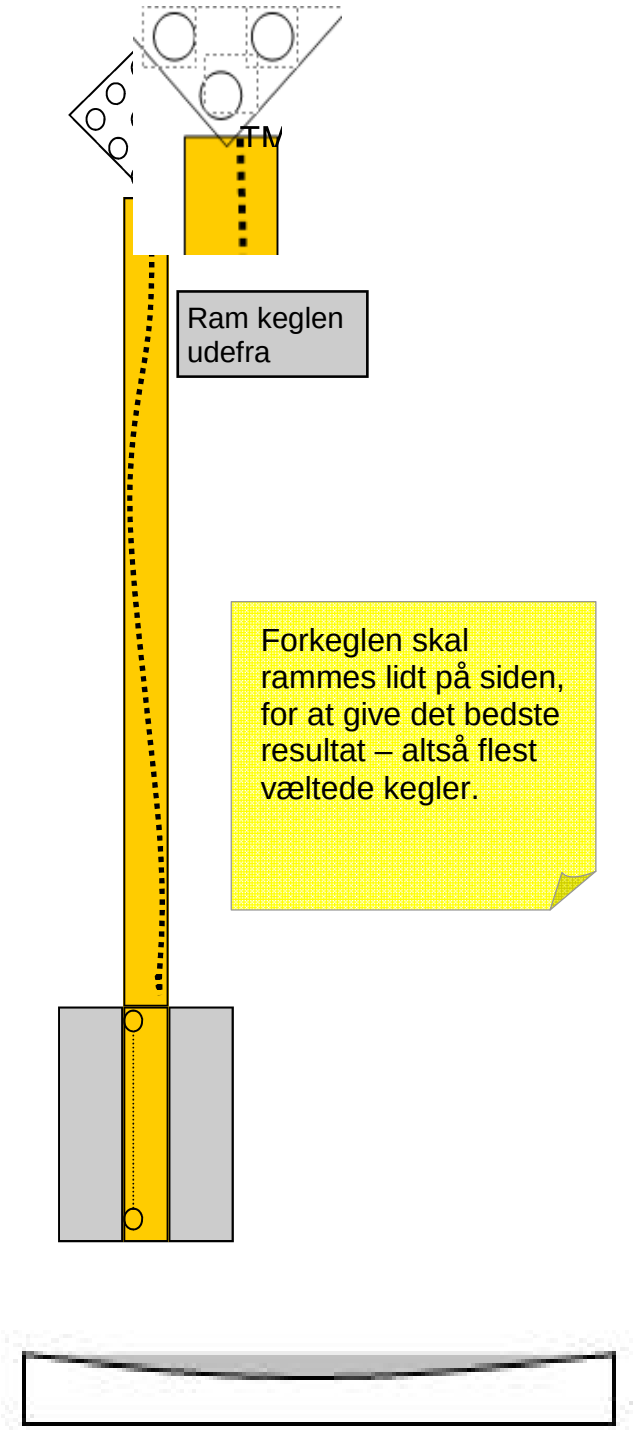


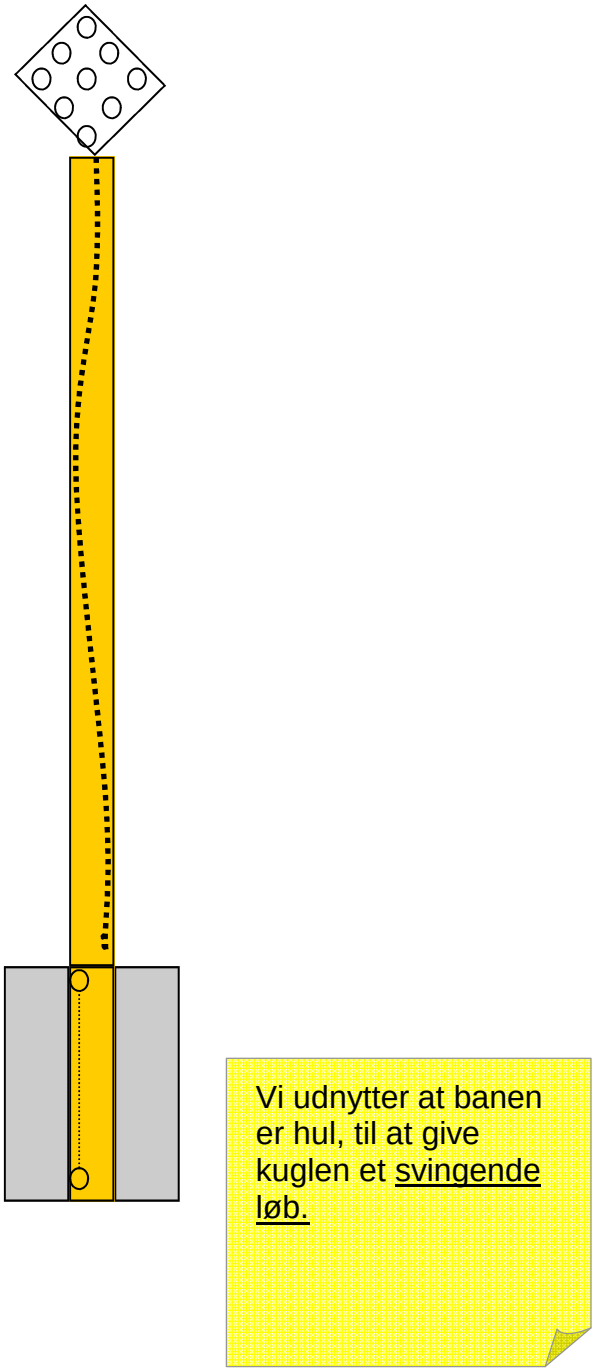
Afsæt og kugleløb i højre side

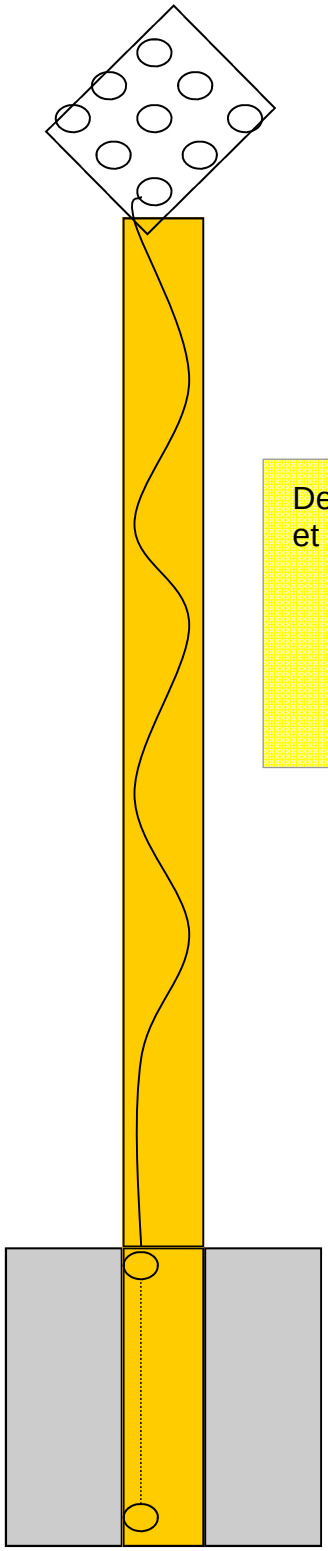


Et godt kugleindslag

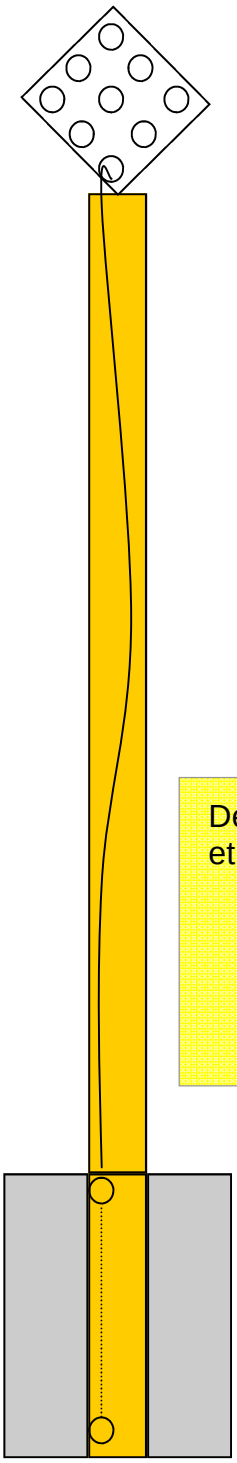



Ram keglen udefra
Forkeglen skal rammes lidt på siden, for at give det bedste resultat – altså flest væltede kegler.


Vi udnytter at banen er hul, til at give kuglen et svingende løb.



Det bløde kast, her et venstre slag.



Det hårde kast, her et venstre slag.

5. Træningsprogram for seniorer

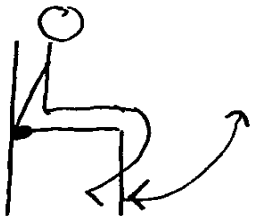
For at forebygge kan bevægelseshæmmede samt ældre varme op,

siddende på en stol

Opvarmning i ca. 5 minutter (Tæl til 20 ved hvert træk)

Drejende bevægelser med arm træk nedad, lidt bagud. Skiftevis ved højre og venstre side af stolen.

Husk at dreje hovedet med!



Bensving ind under sædet og frem til strakt, -eller cykle bevægelser

Arm sving fremad op over hovedet, fremad ned langs siden

Sidebøjninger fra side til side

HUSK –Det er vigtigt at man kommer til at svede lidt!

6. Spilleregler gældende for Ældre Kegler turnering

- Alle hold deltager i 6 turneringsrunder, 3 efterår – 3 forår i 6 forskellige byer.
- Kampene afvikles som stævnedage, hvor alle hold fra samme række spiller.
- I 1, 2 og 3 division slår hver keglespiller 80 slag, 40 på hver bane.
- I 4 division samt serie 1 og 2 slår hver keglespiller 60 slag, 30 på hver bane.
- I serie 3, 4 og 5 slår hver keglespiller 40 slag, 20 på hver bane.
- Det er frit om man vil benytte højre eller venstre side.
- Al fortræning er forbudt.
- Der er 3 prøvekast på første bane til hver spiller.
- En spiller må kun deltage/spille på et hold i hver turneringsrunde, flyttes en spiller til et lavere rangerende hold kræves en (1) spilledags karantæne
- Turneringen er fortrinsvis for ældre spillere og dermed ligestillede (pensionister) Spillerne bør være fyldt 50 år, eller tilkendt førtidspension.
- En spiller kan dele sine slag i 2 dele ved at bytte med en makker på sit hold, der så også deler sine slag i 2 dele. Skiftet må kun ske ved sidebytte, og det skal før kampen meddeles modparten og stævnelederen på spille stedet.
- Ved sygdom/skader osv. Hvor en spiller må forlade banen kan spillerens samlede score den dag divideres med det antal slåede slag og ganges med henholdsvis 80/60/40.
- For at et slag er gyldigt, skal kuglen afgives på afsætningslinoleum (det brune)og må ikke kastes ind på banen.
- Hvis 1 eller flere kegler er væltet før kugleindslaget og det vises på lystavlen, er slaget ugyldigt og må gentages.
- For tidlige kast må gentages 1 gang, derefter nulslag.
- Hvis vejrliget ikke tillader udkørsel, kan man ved at tage gennemsnittet af spillede turneringskampe, udregne et resultat.

6A. Stævneledelse

I tvivlsspørgsmål ved de faste turneringsrunder er stævnelederen den højeste myndighed, og kun hans/hendes afgørelse er gældende. Kontakt straks vedkommende, når tvivlsspørgsmål opstår. Overtræder en spiller ovenstående regler, kan stævnelederen give henstilling til spilleren f.eks. ved afslutning af en serie eller ved baneskifte. Herefter må henstillingen følges af spilleren.

Spillet må ikke påvirkes af tilråb udefra, da disse tilråb kan genere andre spillere.

Point

Der gives point efter hvor mange hold en division eller serie tæller.

Eks: en division/serie med 14 hold. Det hold som ved en turneringsrunde vælter flest kegler får 14 point, nummer 2 får 13 point osv.

I 3 og 4 division med 10 hold gives 10 point til nummer 1, 9 point til nummer 2 osv.

Udeblivelse
Hold der ikke kan møde frem, melder afbud.

Møder et hold ikke frem på spilledagen, straffes det med et (1) minuspoint, hvis holdet ikke i forvejen har meldt afbud.

Op og nedrykning
Nummer 1 og nummer 2 i hver række ved turneringsafslutningen (undtagen 1 division) rykker næste sæson 1 række op.

De 2 laveste rangerende hold i hver række ved turneringsafslutningen rykker næste sæson 1 række ned.

Holdleder
Alle hold skal have en holdleder (en af holdspillerne). Vedkommende er ansvarlig for udfyldelse af holdslagkortet med de 4 deltagernavne (både for og efternavn) inden kampen begynder, samt sørge for at aflevering af samme til stævnelederen, når kampen er slut.

Holdslagkort
Holdslagkortet skal ved kampens slut sammentælles og underskrives af holdlederen og modstanderens holdleder. Disse underskrifter er bindende for de individuelle resultater, som derefter ikke kan ændres.

Stævneleder
Værtsbyen stiller stævneleder og medhjælper til rådighed.

Afskrivere
Deltagerholdene stiller selv skrivere til rådighed.

Anlæg
Ved uregelmæssigheder ved anlæggets funktioner tilkaldes stævneleder eller dennes medhjælper.

Små Sjove Spil

- Pyramidespil
- Juletræ
- Parløb
- Husnummer (Høje huse)
- Hvem går sidst ned med flaget
- Kongespil
- Poker
- De 4 regnearter
- Labyrint
- 21