

BOWLINGSKOLE

Lidt information omkring bowlingspillets mange facetter og udtryk.

1. Opvarmning
2. Pendulering
3. Tilløbet
4. Baglæns
bowling
5. Strikejustering
6. Sparesystem
7. Sko & Kugler
8. Bane & Kegler
9. Point & Regler
10. Ordlister

Kilde: [Dansk Bowling Forbund \(U-træf\)](#) - [NBC Bowling](#) - [Bedre Bowling](#).

OPVARMNING

Følgende opvarmningsprogram bør - læs skal - bruges hver gang, inden du går i gang med din træning og inden du spiller kamp.

Du kan selv kombinere øvelserne. Varighed ca. 5 minutter.

1. 10 små hop med samlede ben.
2. 10 små hop med samlede ben frem og tilbage.
3. 10 små hop med samlede ben fra side til side.
4. 10 små hop med kryds af benene skiftevis.
5. 10 høje knæ løft.
6. 10 hælsark.
7. Små hop / spark for at løsne op.
8. Stil dig med spredte ben.
9. 10 kropsvridninger til hver side.
10. 10 sidebøjninger til hver side.
11. 15 sek. crawl i foroverbøjet stilling.
12. 15 sek. crawl spurt.
13. Små hop / spark for at løsne op.

Der kan evt. afsluttes med slutstillingen fra omvendt bowling. Prøv i slutstillingen af svinge med din spille arm og luk samtidigt øjnene, det styrker ledbåndene.

Husk! Strækøvelser før og især efter træningen.

PENDULERING

Vejen til et løst sving - og ikke mindst korrekt timing.

Det sværeste ved bowling er at gå 4 skridt korrekt.

Det er derfor nødvendigt at træne - og blive ved med at træne - tilløbet.

De fleste problemer opstår i 1. skridt og problemet er oftes at komme i gang på det rette tidspunkt.

Til at træne korrekt igangsætning og ikke mindst det løse sving, bruger vi pendultræning.

Husk at du først må starte 1. skridt, når kuglen befinder sig ca. 45 grader foran kroppen, på vej op i svinget.

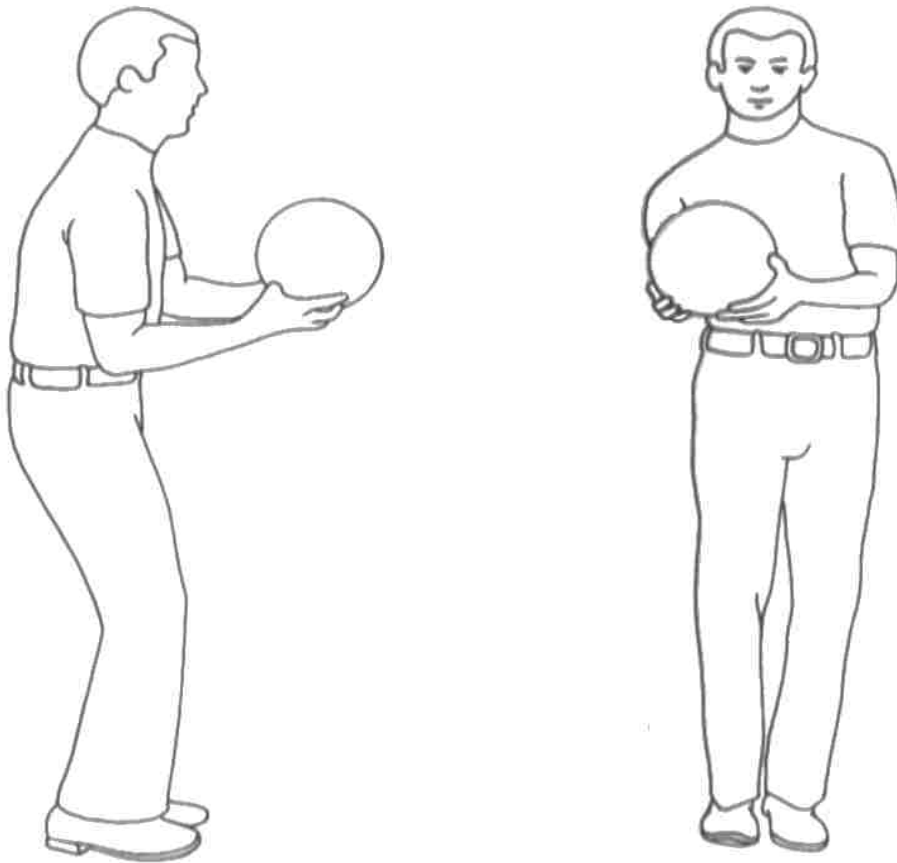
Husk også at have vægten på benet modsat spillearmen - venstre for højrehåndspillere og omvendt.

TILLØBET

Nedenstående beskrivelse er for højrehånds spillere.

Startposition.

- * **Startpositionen vælges omhyggeligt.**
- * **Kroppen skal være afslappet.**
- * **Fødderne skal pege i den retning du vil kaste, mærket.**
- * **Hold fødderne nogenlunde samlet.**
- * **Bøj overkroppen en anelse frem.**
- * **Hold den højre albue ind mod højre hofte.**
- * **Bøj let i knæene.**
- * **Hold højre skulder let løftet.**
- * **Hold vægten på venstre fod.**
- * **Kuglen skal understøttes af begge hænder, men mest af venstre hånd.**
- * **Placer kuglen i den højde, der passer til dit sving.**
- * **Placer kuglen i en lige linie med din skulder.**
- * **Grebet skal være med strakt og fast håndled.**
- * **Placer tommelfingeren i kl. 11.**
- * **Placer fingrene mellem kl. 4 og kl. 5.**
- * **Fasthold den fingerposition i hele svinget.**
- * **Plager pegefingern og lillefingern hvor det passer dig bedst.**



Afsæt med kuglen.

- * Kuglen skubbes væk i en lige linie mod mærket.
- * Begge hænder understøtter kuglen ved afsættet.
- * Første skridt skal ske sammen med afsættet med kuglen.

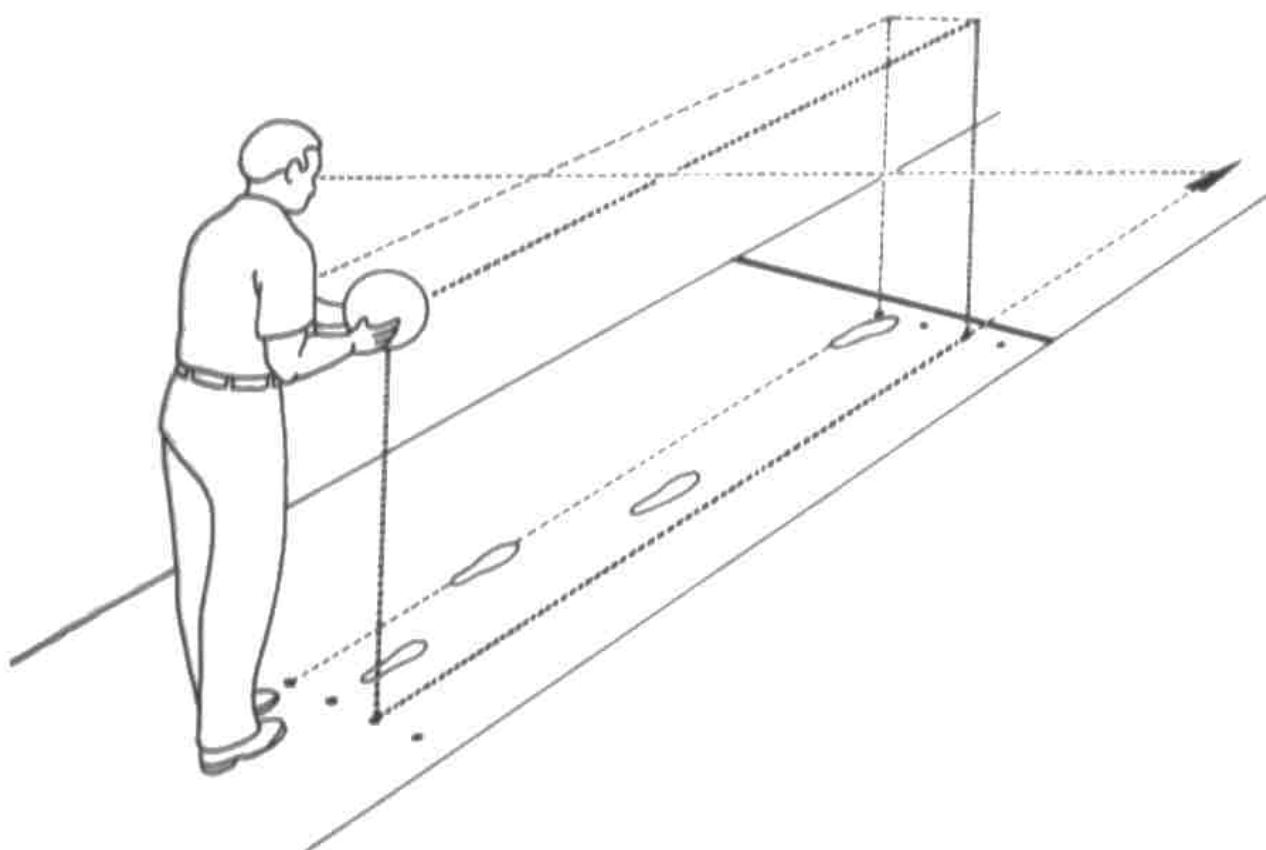
Svinget.

- * Svinget skal være een fortsat flydende bevægelse.
- * Svinget skal ske frit, ikke med muskler og forceret.
- * Vægten af kuglen skal bestemme hastigheden i svinget.
- * Vægten af kuglen skal bestemme højden på bagsvinget.
- * Den højre albue skal være strakt (låst) under svinget.
- * Hastigheden på svinget bestemmer hastigheden på skridtene.

- * Den højre skulder skal forblive i samme position som pendulsvingets drejningspunkt.
- * Svinget skal være en lige linie mod målet, mærket.
- * Grebet skal være fast under svinget.
- * Tommelfingeren og fingrene skal være placeret i slip-positionen (kl. 11, og kl. 4-5).
- * Håndledet skal være fast i hele svinget.
- * Venstre arm sørger for balance under svinget.

Skridtene.

- * Skridtene skal være en fortsat, flydende bevægelse.
- * Hastigheden på skridtene skal tilpasses hastigheden på svinget.
- * Skridtene skal være i så lige en linie som muligt med så lille afdrift som muligt.
- * Knæene skal være let bøjede under skridtene.
- * Anvend det antal skridt, der passer til dig.
- * Timing, rytme og tempo i skridtene skal være den samme hver gang.
- * Overkroppen skal læne en anelse forover under skridtene.
- * I sidste skridt skal venstre fod glide let, ikke stoppe med et ryk.
- * Glide foden skal pege lige frem.



Kugle slippet.

- * Kroppen skal være velafbalanceret ved slippet.
- * Knæet på glidefoden skal være bøjet.
- * Den venstre arm skal være ud fra kroppen og hjælpe med balancen.
- * Tåen på den glidende venstre fod, venstre knæ og venstre skulder skal være på linie over hinanden.
- * Højre fod skal være bag kroppen for at holde balancen.
- * Kuglen skal først rulle af tommelfingeren på en naturlig måde.
- * Kuglen skal derefter rulle af fingrene på en naturlig måde.
- * Behold tommelfingeren placeret på kl. 11.
- * Behold fingrene på kl. 4-5 positionen.
- * Behold fingrene lukket indad gennem slippet og når du fører armen igennem.

* Kuglen afleveres i en lige linie imod målet, mærket.

Armen føres igennem.

* Armen føres igennem ved at fortsætte svinget.

* Armen føres lige frem mod målet.

* Armen føres mindst op til skulderhøjde eller højere.

BAGLÆNS BOWLING

"Gnilwob" - også kaldet "omvendt bowling".

Gnilwob bruges til at træne stationerne i tilløbet. For at eliminere fejl opstået tidlig i tilløbet, startes med tilløbets sidste station, slutstillingen.

1. Slutstilling. Stå ved overtrædelseslinien.

Stil dig i slutstillingen - vær omhyggelig med korrekt stilling - skulder, knæ, tå.

Sving kuglen en gang, og aflever - tommelfingeren kl. 11- opfølgning og balance.

2. sidste skridt. Stå ved overtrædelseslinien, gå et skridt tilbage (ca. 5 fod).

Læg vægten på højre fod (ved højrehånds spillere).

Før kuglen frem og start svinget.

Når kuglen når højeste punkt i bagsvinget og begynder at svinge fremad, tager du sidste skridt med venstrefoden, samtidig med at kuglen svinger.

Kuglen afleveres - tommelfingeren kl. 11 - og slaget følges op. Vigtigt - balance!

3. de to sidste skrift.

Stå ved overtrædelseslinien, gå to skridt tilbage (ca. 8 fod).

Læg vægten på venstre fod (ved højrehånds spillere).

Lad kuglen hænge løst ned. Før med venstre hånd kuglen fremad ca. 45 grader - og start svinget ved at slippe med venstre hånd.

Når kuglen passerer højre ben - på vej nedad - startes de to sidste skrift. Husk at starte med højre fod.

Husk tommelfinger kl. 11 - opfølgning og balance.

4. første skridt.

Stil dig i din udgangsposition - 12½ fod fra overtrædelseslinien.

Tag det første skridt - kun det første - og før samtidig spillearmen frem. Kontroller at balancen er i orden og at kuglen hviler i hånden modsat spillearmen.

Udfør øvelsen 3 gange. Tredje gang slippes kuglen og hele tilløbet udføres.

Det er armen og ben, der skal arbejde og ikke kroppen!

Husk tommelfinger kl. 11 - opfølgning og balance.

STRIKEJUSTERING

3-1-2, eller hvordan du finder strikelommen.



3-1-2 er det system vi bruger til justering af vores strikeslag via et fast punkt i banen (mærke).

For hver 6 lister (= 1 kegle) vi rammer forkert i keglerne, flytter vi 4 lister til samme side som fejlen, dvs. 2 lister pr. $\frac{1}{2}$ kegle.

Altså - rammer vi rent på 3-er keglen flyttes 2 lister til højre i udgangspositionen.

Rammer vi venstre strikelomme = 1 kegle forkert, flytter vi 4 lister til venstre.

Hvis der flyttes mere end 4-6 lister, må vi overveje at flytte spillelinie (mærke).

SPARESISTEM

3-6-9 Sparesystem.

Hvordan og hvorfor ??

3-6-9 bruges til at samle op over 3-er pilen.

Vi skal bruge 3-er pilen for at opnå størst mulig træfsikkerhed.

Der spilles (næsten) altid mod den forreste kegle.

Når du har fundet strikeslaget over 3-er pilen, skal du blot flytte 3, 6 eller 9 lister modsat keglerne for at ramme spareopstillingen.

Keglerne opdeles i korridorer (se skema).

HUSK drej kroppen i spilleretningen.

7		8		9		10
	4		5		6	
		2		3		
			1			
9	6	3	S	3	6	9
Højre<--flyt til--> Venstre						

SKO & KUGLE

Sko

Du skal have bowlingsko på for at få adgang til bowlingbanen.

Du kan låne sko i bowlinghallen eller købe dine egne.

Bowlingsko skal passe til din fod, så du kan holde balancen under dit tilløb.

Når du forlader bowlingområdet, bør du tage sko-overtrækkere på eller tage skoene af, så du ikke får snavs eller vand på skoene.

Bowlingsko har en speciel glidesål under forfoden, der gør at du kan glide i det sidste skridt i dit tilløb. Tilløbsbanen er behandlet med en speciel form for "sæbe", der gør at du kan glide lige før overtrædelseslinjen.

Hvis du ved et uheld får din sål våd, kan du ikke længere lave dit tilløb, så husk sko-overtrækkere.

Hvis du ønsker at købe dine egne sko, så skal du forvente at prisen ligger på ca. kr. 350,00 og opad.

Kugle

Du kan låne en bowlingkugle i hallen hvor du spiller, eller du kan købe din egen.

Hvis du låner til træning kan du prøve at få den samme kugle hver gang. Alle kugler har et lille nummer indgraveret i nærheden af hullerne, så du kan genkende den. Hvis du spiller med den samme kugle hver gang, bliver du bedre.

For at sikre at du kan anvende kuglen, kan du lave følgende test: find en kugle, der ikke er for tung til dig. Du skal sikre dig at dine fingre kan komme i hullerne. Tommelfingeren sættes ned i hullet og du lader langfingeren og ringfingeren ligge udstrakt over de 2 andre huller. Hvis dine midterste fingerled er

midt over hullerne, så passer kuglen til dig.

Hvis du ønsker at købe en kugle, kan du starte med en plastikkugle. Du skal forvente at investere ca. kr. 800,00 i kuglen (inkl. huller) og ca. kr. 300,00 til en bowlingtaske.

Alternativ kan du leje kugle for kr. 350,00 pr. år - Tal med ungdomslederen i klubben.

BANE & KEGLER

Banen

En bane bygges normalt af tynde stave af træ, dog benytter man i dag ofte lamineret plastik ved bygning af nye baner. En nyanlagt bane lakeres mange gange og derefter olieres den.

En bane er 1,04 m bred og 18,30 m lang fra overtrædelseslinjen til centrum af den forreste kegle (1-er keglen).

Langs banens sider er der en rende eller grøft, der opsamler kugler, der kommer for langt ud til siden. Renden skal have en dybde på 10,16 cm og en bredde på 22,95 cm.

Der olieres fra overtrædelseslinjen og ca. 12 m frem til den såkaldte oliegrænse. Olieringen foregår mindst en gang dagligt afhængigt af hvor besøgt bowlingbanen er.

En kugle, der afleveres på det olierede område, vil glide hen ad banen. Når den får kontakt med det tørre område, begynder den at ændre retning, hvis du f.eks. anvender et hookslag.

Der er afsat syv sigtemærker på banen i området 2,13 - 3,64 m fra overtrædelseslinjen. Disse mærker, der har form som pilespidser, er meget vigtige for de bowlere, der er mærkespillere, dvs. sigter efter disse mærker i afleveringen.

Før overtrædelseslinjen er tilløbsbanen. Der er prikker (markeringer) på tilløbet, der kan hjælpe med at vise, hvor man skal placere sine fødder i udgangsstillingen.

For enden af banen er den automatiske keglesætter, en opfindelse fra 1950-erne. Efter dit første slag, bliver de kegler, der står tilbage, løftet op, og de væltede kegler bliver fejtet ned i keglegraven. Keglerne sættes på plads til andet slag. Efter andet slag vil maskinen feje alle kegler ned i graven.

Husk ikke at aflevere din kugle før keglesætteren er færdig. Det kan beskadige maskinen og din kugle - og du har forspildt et slag.

Keglesætteren har også en vigtig funktion i de fleste

bowlingcentre: den kan ved hjælp af lys registrere hvor mange kegler, der er væltet og hvilke der står tilbage. Dette benyttes til at lave pointtælling på computer, så man ikke selv behøver at føre en slagseddel, når man spiller.

Når du har skudt, vil kuglereturen aflevere din kugle tilbage ved tilløbet.

Kegle

Keglen skal være 38,1 cm høj og den må ikke veje under 1,53 kg.

Hver kegle har et nummer, der angiver dens position på keglédækket.

Keglerne placeres på keglmærker i en ligebenet trekant med sidelængden 0,91 m. Keglemærkerne har en indbyrdes afstand på 30,48 cm (fra centrum til centrum).

POINT & REGLER

Der er få og enkle regler i bowling.

Spillet går ud på at rulle kuglen ned ad banen og vælte så mange kegler som muligt.

[Her kan du klikke for at downloade et program, Wayne's Bowling Score Calculator, der kan vise dig hvordan en slagseddel udfyldes i bowling og hvordan pointene tælles sammen.](#)

En spilleserie består af 10 ruder.

I første slag forsøger bowleren at vælte alle 10 kegler. Hvis det lykkes, er det en strike og ruden er færdigspillet.

Hvis der stadig er kegler tilbage efter første slag, spilles anden slag. Hvis resten af keglene væltes i andet slag, kaldes det en spare. Hvis der efter andet slag stadig er kegler tilbage, er det en åben rude eller miss.

Hver en væltet kegle tæller et point og det pointtal, man opnår i en rude, lægges til det samlede antal point.

Hvis man slår en strike eller en spare (dvs. at man i andet slag vælter de kegler, der står tilbage efter første slag) får man bonuspoint.

For en strike får man 10 point for at vælte de ti kegler *plus* det antal point, man opnår i de næste *to* slag.

For en spare får man 10 point *plus* det antal point, man opnår i det *næste* slag.

Slår man en strike eller en spare, kan man ikke udregne sine point, før man har spillet endnu en rude. Det skyldes at bonuspoint beregnes ud fra det resultat, man opnår i næste rude.

Den spiller, der opnår flest point efter tiende rude, erklæres som vinder. Hvis man slår en strike i tiende rudes første slag, får

man tildelt to ekstra slag. Og slår man en spare i sidste rude, får man et ekstra slag.

Man må ikke undlade at tælle væltede kegler med. Alle skal tælles med.

Der skal benyttes en underarmsaflevering, og kuglen skal rulle hen ad banens overflade. Den betragtes som afleveret, når spilleren har sluppet kuglen og den har passeret overtrædelseslinjen.

Alle afleverede kugler skal medregnes i pointregnskabet, medmindre kuglen erklæres død. I dette tilfælde skal keglene genplaceres og spilleren skal gøre slaget om. En kugle erklæres død, hvis:

- a) det opdages umiddelbart efter afleveringen, at der mangler en kegle i kegleopstillingen.
- b) en spiller afleverer kuglen på den forkerte bane.
- c) en spiller afleverer kuglen, når det ikke er hans eller hendes tur.
- d) en eller flere kegler vælter inden kuglen når frem til dem.

Ligesom inden for andre idrætsgrene, kan man begå fejl. Det er en fejl, hvis man betræder eller bevæger sig ind over overtrædelseslinjen, eller hvis man med hånden berører væggen eller noget andet bag linjen, under eller efter udførelsen af afleveringen.

Begår man en fejl, skal det på gældende slag noteres på slagsedlen med et F (foul), men de væltede kegler giver ingen point. Hvis fejlen begås i rudens første slag, skal keglene genrejses og det andet slag afleveres mod alle ti kegler. Hvis alle ti kegler væltes i det andet slag efter fejlen, registreres det ikke som en strike, men som en spare.

Overtrædelser registreres af en fotocelle ved overtrædelseslinjen. Denne fotocelle tages normalt kun i brug under kampe og turneringer.

ORDLISTE

Aflevering	Det at slippe kuglen ved overtrædelseslinjen, så den ruller ned mod kuglerne.
Akse	Kuglens omdrejningsakse når den bevæger sig ned ad banen.
Babysplit	En split, der består af keglerne 2 og 7, keglerne 3 og 10 eller andre keglepar med samme indbyrdes placering.
Bagsving	Den bevægelse under tilløbet, som efter nedsvinget fører kuglen bagud til et punkt omtrent i skulderhøjde, hvorfra afleveringen indledes.
Bakskru	Et slag, der for en højrehåndet bowler bringer kuglen i en kurve mod højre. For en venstrehåndet bowler går kuglen mod venstre.
Bane	Området mellem overtrædelseslinjen og keglendækkets bagkant.
Bonuspoint	De ekstra point, man får for strikes og spares.
Bowling	Verdens bedste spil.
Bowlinghal	Stedet hvor bowling spilles. Se dette link .
Bowlingkugle	Bruges til at vælte kegler med. Findes i mange varianter. Inddelt i vægte fra 6 pund til 16 pund (1 pund = 0,453592 Kg).
Bumpkugle	En kugle, der slippes for sent, så den "falder" ned på banen i stedet for at blive rullet hen ad den, kaldes en bumpkugle. Fænomenet opstår almindeligvis, hvis kuglens fingerhuller har en forkert størrelse. Bumpkugler kan tilføje banen alvorlig skade.
Double strike	To strikes efter hinanden slået af den samme spiller.

Død kugle	En kugle erklæres i visse situationer død, for eksempel hvis det umiddelbart efter afleveringen opdages, at der mangler en kegle i kegleopstillingen. Hvis en kugle erklæres død, annulleres de point, der opnås ved slaget, og et nyt slag tildeles.
Etikette (regler)	Der er visse regler for, hvordan man skal optræde på bowlingbanen. Hvis for eksempel to spillere på tilstødende baner begge er klar til at påbegynde tilløbet, skal spilleren til højre tage sit slag først.
Fejl	Det er en fejl, hvis man træder på overtrædelseslinien eller berører noget på den anden side af linien, for eksempel væggen. Hvis der dømmes fejl, får man ingen point for det pågældende slag, men slaget tæller med på slagsedlen (F).
Fiasko	Det samme som en split, men hvor kegle 1 ikke er faldet.
Fingerløft	Ved afleveringen glider tommelfingeren først ud af fingerhullet. Når langfingeren og ringfingeren umiddelbart efter glider ud af hullerne, løfte de opad for at give kuglen ekstra kraft og spin i afleveringsøjeblikket.
Forkeglen	Keglen i spidsen af kegletrekanten (1'er keglen).
Forsving	Den armbevægelse, der udføres under tilløbets første skridt. Under forsvinget skubbes kuglen roligt fremad med støttehånden (dvs. den hånd, der ikke udfører kuglesvinget).
Hegn	Fire kegler på række, enten keglerne 1-2-4-7 eller keglerne 1-3-6-10.
Hook	Ved hookslaget bevæger kuglen sig i en ligelinie i højre eller venstre side af banen (afhængigt af om man er højre- eller venstrehåndet), men på det sidste stykke drejer den skarpt ind mod banens midte.
Kegle	Der er 10 kegler for enden af banen, som det gælder om at vælte.
Keglebord	Det område af banen, hvor keglerne er placeret.

Keglebowler	En spiller, der holder blikket rettet mod keglerne, når han eller hun afleverer kuglen.
Kegledæk	Det område af banen, hvor keglerne er placeret.
Keglegrav	Det område for enden af banen, som keglerne og kuglen falder ned i, før keglerne bliver løftet op af den automatiske keglesætter og kuglen bliver sendt tilbage ad kuglereturen.
Keglemærker	De afmærkninger på banen, der viser hvor de ti kegler skal stå.
Kugle	Bowlingkugle.
Kuglereol	Reol i bowlinghal, hvorpå der ligger et udvalg af kugler, som man kan vælge imellem.
Kugleretur	Den rende, kuglen automatisk returneres ad, så spilleren kan tage sit næste slag.
Kurveslag	Et slag, der for højrehåandede spillere først bevæger sig ud mod banens højre side og derefter i en kurve går ind mod banens midte. For venstrehåandede spillere går kurve den modsatte vej.
Langsom kugle	Et slag, hvor kuglen rulles langsomt op ad banen.
Lomme	Betegnelsen for hvor kuglen skal ramme for at lave en perfekt strike. Lommen er midt mellem kegle 1 og kegle 3 eller for venstrehåndsspillere kegle 1 og kegle 2.
Løft	Det kraft som lang- og ringfinger overfører til kuglen og som giver kuglen sin rotation.
Miss	Man får et miss, hvis der står en eller flere kegler tilbage efter andet slag.
Mærke	De syv pileformede mærker, der er afsat på banen 2-3 meter efter overtrædelseslinjen.
Mærkebowler	En spiller, der i modsætning til keglebowleren, holder blikket rettet mod sigtemærkerne, når han eller hun afleverer kuglen.

Næseskud	Et skud, der rammer kegle 1 frontalt, kaldes et næseskud. Resultatet af et næseskud er ofte 4-6 split eller 4-6-7-10 split.
Oliering	Oliebehandlingen af banen fra overtrædelseslinjen og 12 meter frem til den såkaldte oliegrænse.
Opfølgning	Armens opadgående bevægelse efter kuglens aflevering. Denne bevægelse bør føres igennem, til hånden når hovedhøjde.
Overtrædelseslinje	Den linje, der er trukket tværs over banen 18,30 meter fra forkeglens centrum.
Perfect game	Hvis man slår 12 strikes i en serie, har man spillet en såkaldt perfect game, som giver det maksimale pointtal på 300 i en serie. Kaldes også for en 300-serie.
Pil	De syv pileformede mærker, der er afsat på banen 2-3 meter efter overtrædelseslinjen.
Prikker	Markeringer på tilløbsbanen, som viser hvor man skal placerer fødderne i udgangsstillingen.
Prøvesving	Sving, der foretages med kuglen uden tilløb og uden aflevering.
Rende	Grøft langs begge sider af banen til opsamling af vildfarne kugler.
Rotation	Kuglens omdrejning om en akse på vej ned ad banen.
Rude	En rude omfatter to slag. Man går videre til den næste rude, hvis man vælter alle to kegler i første slag.
Sengestolperne	Den sværeste split, der omfatter kegle 4 og 6 eller kegle 7 og 10.
Serie	En serie består af 10 ruder.
Slagseddel	Skema til beregning af point i spilleserier.
Sleeper	En kegle, der bliver stående direkte bag en anden, kaldes en sleeper. Kegle 8 er en sleeper bag kegle 2, kegle 9 er en sleeper bag kegle 3 og kegle 5 er en sleeper bag kegle 1. Det er utrolig let at lave en spare, der omfatter en sleeper; der vil ikke gå lang tid, før du opdager, at du er ekspert i dem.

Spand	Fire kegler, der efter første slag står tilbage i en klynge, kaldes en spand. De kan være keglerne 2-4-5-8, keglerne 1-2-3-5 eller keglerne 3-5-6-9.
Spare	Man slår en spare, hvis man i andet slag vælter alle de tiloversblevne kegler fra første slag.
Split	Man taler om en split, hvis forkeglen efter første slag er væltet, og der står to eller flere tilbage, placeret på en sådan måde, at kuglen kan passere igennem dem. Der er naturligvis mange forskellige splits.
Startposition	Det sted spilleren står på tilløbsbanen inden tilløbet påbegyndes.
Store Firer, Den	Den store split med keglerne 4-6-7-10.
Strike	Man opnår strike, hvis man vælter alle ti kegler i første slag.
Strike ud	Det kaldes strike ud, hvis man afslutter en serie med flere på hinanden følgende strikes.
Sure Æble, Det	Den split, der består af kegle 5, kegle 7 og kegle 10.
Svensker	Det er en svensker, når en højrehåndet spiller slår en strike ved at lade kuglen ramme venstre side af forkeglen (eller omvendt for en venstrehåndet spiller)
Svigmor	Dette er en kegle der står lige bag en anden kegle. Det kan være kegle 8 bag kegle 3, kegle 5 bag kegle 1 eller kegle 9 bag kegle 3.
Sving	Den bevægelse kuglen foretager under tilløbet.
Tap	Man taler om en tap, når en enkelt kegle bliver stående tilbage, efter at man har afleveret en kugle, der helt åbentlyst burde have ført til en strike. Når dette sker, er det normalt 8-keglen, der bliver stående. For venstrehåndede spillere bliver 9-keglen ofte stående.
Tilløb	De normalt fire skridt, der tages, inden kuglen afleveres ved overtrædelseslinjen.
Tilløbsbane	Arealet foran overtrædelseslinjen, hvor spilleren udfører tilløbet.

Turkey	Navn på tre strikes efter hinanden slået af samme spiller.
Tykt	Når kuglen rammer tykt på en kegle, rammer den nærmest midt på keglen. Når kuglen rammer tykt i lommen er det det samme som tykt på forkeglen. Modsat tyndt.
Tyndt	Når kuglen rammer tyndt på en kegle, rammer den keglen yderligt. Når kuglen rammer tyndt i lommen er det det samme som tyndt på forkeglen. Modsat tykt.
Udgangsstilling	Den stilling, der indtages, inden tilløbet påbegyndes. I udgangsstillingen holdes kuglen med begge hænder.
Woolworth	Et navn for 5-10 splittet.
Åben rude	En rude, hvor der hverken er opnået en strike eller en spare.