

Jan

Dertien jaar lang was **Jan van Loon** marathonschaatser en skeeleraar op het hoogste niveau. Vorig jaar is de 32-jarige sporter hiermee gestopt en is hij op zoek naar een nieuwe uitdaging. Voor GrootHeerenveen sport hij daarom elke maand mee met een sportvereniging in de gemeente.

DIT KEER BIJ BOWLINGVERENIGING HEERENVEEN



BOWLINGVERENIGING HEERENVEEN

Gooien als een machine!

Met de Kerst, met vrienden, een bedrijfsuitje, of tijdens de vakantie. Bijna iedereen heeft weleens een avondje gebowld. Vaak blijft het bij dat ene avondje per jaar. Bowlen is echter niet alleen een veel gekozen activiteit voor een bedrijfsuitje. Bowlen is ook een sport en bij de Nederlandse bowlingbond zijn meer dan tienduizend bowlers aangesloten. Het wordt dan ook tijd dat ik een keer bij Bowlingvereniging in Heerenveen ga trainen om mijn spel te verbeteren en straks met kerst eindelijk met de meeste punten naar huis ga. Bij de Bowling Vereniging in Heerenveen heb ik afgesproken met trainer **Edwin ten Brink**.

TEKST JAN VAN LOON // FOTO'S ORANGEPICTURES.NL

De 49-jarige trainer is op het moment dat ik binnenloop training aan het geven aan de jeugd. Waar er enkele jaren geleden nog ongeveer vijftien jeugdleden waren, is dat aantal inmiddels gedaald naar vier. "Veel van de jeugdleden van toen zijn nu senior en van onderop is de aanwas wat achtergebleven. Het ledenaantal onder de jeugd schommelt altijd wel hoor, maar er mag nu zeker wel wat bij", zegt Ten Brink. Bij de vereniging in Heerenveen zijn een zeventigtal bowlers aangesloten.

HEEL FANATIEK

In zijn jeugd en ook in de periode voordat Edwin ten Brink het bowlen omarmde als sport, was hij regelmatig te vinden op de bowlingbaan. "Vooral met de familie, hoor. Dat was vaste prik. Dat ging altijd best wel goed en bracht me enorm veel plezier. Toen ik kampte met blessures, kwam op een gegeven moment bowlen op mijn pad en ik ben dat in verenigingsver-

band gaan doen in Emmen. Ik ben wel iemand die, als hij iets doet, meteen heel fanatiek is." Edwin volgde diverse opleidingen en ontwikkelde zich al snel als trainer. In Heerenveen geeft hij nu al tien jaar les, onder andere aan de jeugd.

EEN GOEDE AANLOOP

Na een korte introductie van Edwin begint de training. Allereerst zoeken we een bal die goed bij me past. "Je moet een bal pakken waar je duim net in past. Te klein wil natuurlijk niet, maar als het gat voor je duim te groot is heb je geen goede grip. Bowlers in verenigingsverband hebben altijd hun eigen bal. Deze is precies gemaakt op de greep van de bowler." Ik pak een bal die goed om mijn vingers past en loop naar de baan. Daarna pak ik ook een paar bowling schoenen in mijn maat uit het rek. "We beginnen met de aanloop. Een heel belang-

rijk onderdeel bij het bowlen," zegt Edwin. Aan de zijkant heeft hij enkele kaarten neergelegd waar step 1 tot en met step 5 op staat. "We beginnen bij step 1 en dat is zonder aanloop en vandaaruit werken we richting de bankjes tot step 5. Een goede aanloop is altijd hetzelfde en dit vergt veel oefening." Bij elke 'step' oefenen we waar de bowlingbal zich bevindt in de fase



van de aanloop. Edwin zet mij steeds in de goede houding. "Je moet niet te diep inzakken als je de bal loslaat, want dat kan alleen maar voor een afwijking zorgen. Je moet je lichaam rechtop houden."

ALS EEN MACHINE

Als we de aanloop een aantal keren hebben geoefend, probeer ik met mijn opgedane kennis enkele goede ballen te gooien. Dat gaat nog niet erg goed, want in mijn hoofd ben ik vooral bezig om de aanloop goed te doen en mijn focus ligt niet bij het goed loslaten van de bal. "De echte wedstrijd bowlers willen elke aanloop, elke houding en ook het moment van loslaten altijd hetzelfde doen. Als je dat eenmaal in je systeem hebt kun je



verder bouwen. Als je hier nog te veel variatie in hebt, kun je zeker wel een strike gooien, maar om dat beurt na beurt te doen zal niet meevallen." Vanuit de basis wordt ook gegooid als er nog één of twee kegels staan op de baan. "Stel: er staat nog één kegel helemaal recht van de baan. Dan bepaalt de aanloop grotendeels of je de kegel omgooit. Je moet weten dat de baan is bedekt met een soort olie. Die zorgt voor de rol van de bal, maar ook voor de hoeveelheid grip op de bal. Over het algemeen

ligt op de banen in het midden de meeste olie en aan de buitenkanten minder. Daarom zie je bij goede bowlers ook vaak dat ze via de zijkant van de baan gooien met een flinke draai aan de bal. Aan de buitenkant van de baan vindt de bal grip en draait naar binnen. Hierdoor komt de bal, als hij goed wordt gegooid, schuin op de eerste kegel af en dat geeft de grootste kans om alle kegels in één keer om te gooien. Als een kegel dan aan de zijkant ligt, waar minder olie ligt, gooi je ook niet recht op de bal af, maar schuin over de baan. Ligt de bal rechts op de baan, dan ga je dus verder naar links staan. Als mikpunt gebruik je een afgebeeld driehoekje die enkele meters op de baan afgebeeld staat. Als je goed staat en de bal gaat daar overheen, geeft dat de grootste kans om de kegel om te gooien."

Na een flink aantal pogingen gooi ik mijn eerste strike (alle tien kegels in één keer om). Ik stop op mijn hoogtepunt en bedankt Edwin voor de training. **Ik kreeg veel informatie, maar leerde ook veel over de sport en dat ga ik straks zeker gebruiken als ik ergens rond kerst mogelijk weer op de bowlingbaan sta.**



Edwin ten Brink legt uit



Jan uitdagen om een keer mee te trainen bij jouw vereniging? Dat kan! Stuur een e-mail met motivatie naar: info@grootheerenveen.nl.

AANBIEDING! Wegens succes verlengd!

GEZINSZAK PATAT + **4 FRIKANDELLEN** + **GROTE BEKER MAYO**

4 PERSONEN OF 4 KROKETTEN

DE MUNT MOLENPLEIN 10B HEERENVEEN 0513-841143

ACTIE IS GELDIG t/m 14-12-2018

€ 8,- TEGEN INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE!

Gezellig naar De Bios?

Entreekaartje voor maar € 7,-

Geldig t/m 15 december 2018 | niet i.c.m. andere acties € 2,00 toeslag bij 3D en kindercombi | € 1,50 toeslag bij lange film max. 4 pers/bon - GROOTHEERENVEEN 11-2018

DE BIOS HEERENVEEN
Burg. Kuperusplein 52 Heerenveen

Reserveren? Bel 0513-654051 of www.bios-heerenveen.com