

SPARETRENING

15 - 10 - 5:

Øvelsen spilles alltid med 2 kast i alle 10 rutene, der hvert førsteskastet spilles mot eks. venstre side av kjegledelen og andrekastet spilles derfor alltid mot høyre kjegledel.

Poengregning

Antallet poeng pr. kast avgjøres bassert på hvilken kjegle kulen treffer først. Treffes 10'ern eller 7'ern først, får spilleren 15 poeng for kastet. Treffes derimot 6'ern eller 4'ern først, får spilleren 10 poeng for kastet. Treffes 2'ern eller 3'ern først, får spilleren 5 poeng for kastet. Kast som treffes 1'ern eller går i rennen får 0 poeng for kastet. Denne øvelsen kan gi etter en perfekt gjennomføring en spiller en 300 serier (15 poeng pr. kast i 10 ruter.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT