



Guide for oppstart av Carpet Bowls tilbud

August 2023

*Carpet Bowls gir
Livslang aktivitets – og bevegelsesglede*

Til deg som ønsker å starte Carpet Bowls

Dette er en guide, laget av Norges Carpet Bowls Forbund (NCBF) til deg som ønsker å starte et Carpet Bowls tilbud i lokalmiljøet. NCBF kan bli en mulig gren i Norges Bowlingforbund.

Guiden er ment som et hjelpemiddel for å forstå hvilke aktiviteter man bør prioritere for å få i gang et nytt tilbud, og hvem man kan samarbeide med i lokalmiljøet og kontakte for støtte i NCBF



Takk for at du bidrar!



Carpet Bowls er en fantastisk aktivitet og idrett for personer som ønsker å være i et sosialt fysisk miljø. Idretten skaper mestring på ulike og tilpassede miljøer, skaper stor glede og har både individuelle og sosiale positive aspekter ved seg og utøvere i alle årsklasser vil ha glede av idretten.



Tiden og innsatsen du legger ned vil garantert gjøre en stor forskjell i hverdagen til fremtidige utøvere og forhåpentligvis inspirere andre til å bidra, som deg

Kontaktinformasjon:

Eksisterende tilbud: <https://bowlsnorge.no/>

Kontaktperson Norges Carpet Bowls Forbund:

Styreleder Leif Hamberg

Mobil: 905 72 189

Epost: leifhamberg@hotmail.com

Kontaktperson Norges Bowlingforbund:

Prosjektleder David Fossan

Mobil: 415 44 803

Epost: davidarnold.fossan@nif.idrett.no

Hvorfor Carpet Bowls

Vår visjon er å få med flest mulig, lengst mulig, og samtidig legge til rette for livslang aktivitets- og bevegelsesglede. Rett og slett skape idrettsglede for absolutt alle.

Vi mener at denne idretten kan gavne de som ikke er fysisk aktive i dag.

Det som er så fint med Carpet Bowls, er at det heller ikke stiller noen krav til eget personlig treningstøy/-utstyr. En trenger kun innesko til hallen/lokalet der idretten bedrives. Vi tror/mener at flere idrettslag, foreninger og trenger slike lavterskeltilbud for å beholde barn og ungdom i idretten lenger, samt sikre livslang idrettsglede.



Hva er Carpet Bowls

Carpet Bowls er en folkehelsesport kombinert med fysisk aktivitet og sosialt fellesskap.

Sporten kan forklares som en blanding av bowling og boccia. Forbundet definerer det som en «folkehelsesport», en kombinasjon av fysisk aktivitet og sosialt fellesskap.

Carpet Bowls er lavterskeltilbud for alle. Nå tilgjengelig i din lokale klubb. Dette er en idrett som ikke stiller fysiske krav, alt som trengs er egne klær og innesko.

Idretten er sosial med fokus på presisjon, konsentrasjon, lagarbeid og fair play. Det er gøy å spille, bidrar til aktivitet, mestring og tilhørighet.

Carpet Bowls er et presisjonsspill hvor en triller kuler på et teppe hvor to lag spiller mot hverandre. Det er en, to, tre eller fire spillere på hvert lag. Siste spiller er skipper. Når det er en eller to spillere på hvert lag, benytter hver spiller fire kuler. Med tre eller fire spillere benytter hver spiller to kuler. Poeng regnes ut fra antall kuler en har som ligger nærmere enn motstandernes kule opp mot ei lita målkule som kalles jack.

Klikk her for hjemmeside Norges Carpet Bowls Forbund: <https://bowlsnorge.no/>



Det er enkelt å komme i gang!

NCBF tilbyr to utlånssett, hvert bestående av:

- Matte
- 16 kuler
- Resultattavle
- Midtstokk
- Jack

Disse kan klubber låne for å komme i gang.

For å låne utstyr tegner klubbene låneavtale med NCBF.

Vi har gjennomført en demonstrasjon for Stovner SK på deres «åpen hall» I Stovnerhallen på fredager. Det var en suksess, der flere ungdommer kom innom, prøvde og spilte kamper mot hverandre.

Dette har resultert i at Stovner SK låner to utstyrspakker slik at flere kan ta del, prøve. Målet er å starte opp en egen Carpet Bowls gruppe i klubben.



Det er enkelt å komme i gang!

Det finnes to typer låneavtaler:

- Langtidslån
 - For klubber som ønsker å bli medlem av NCBF. Disse vil da kunne delta i nasjonale stevner.
- Korttidslån
 - For klubber som vil teste ut tilbudet

Klubber som vil bli medlem av NCBF registrerer seg, og betaler 300 kr. til forbundet.

Spillere betaler 50 kr. i året som går tilbake til den lokale klubben via IdrettenOnline.

Dette er NCBF behjelpelige med.



Tilgang på treningssteder

- For å kunne ha et tilbud må man ha et sted å spille Carpet bowls. Selve spillermatten som rulles ut er 9,14m x 1,83m. Alt man trenger er en hall, rom, gang med hardt underlag. Kuler legges på plass og resultattavle settes opp.
- Dersom man ønsker å samarbeide som har egnede steder for trening som for eksempler idrettshaller eller andre steder som passer til å rulle ut mattene kan man ta kontakt med etablerte steder i lokalmiljøet.
- Det er viktig at man kan låse inn utstyret når det ikke er i bruk.



Tilgang på utøvere

Sporten egner seg som en flergenerasjonsport. Både ungdom og voksne kan her bli engasjert og med et stort potensiale.

Samarbeid med idrettsklubber som allerede betjener målgruppen gjør det enklere å nå ut til en eksisterende base av utøvere. Dette kan for eksempel være:

Idrettslag

Åpen Hall Ungdom

Aktiv Senior Lag

Golf klubber som har behov for et vintertilbud

Andre

- For å øke deltakelsen blant målgruppen ser det ut til å være viktig å skape et sosialt samlingspunkt som kan gi en helhetlig opplevelse.
- Undersøk om det finnes fleridrettslag i nærområdet som ønsker å samarbeide om rekruttering. Del informasjonen om tilbudet på sosiale medier og andre naturlige steder.



Aktivitetsledere

- De sosiale aktivitetsbehovene vurderes som mer viktige og med en lavere terskel for oppstart en teknisk Carpet Bowls kompetanse, hos de som tilrettelegger. Det er derfor ikke kritisk å ha en trener på plass for å starte tilbudet, men man må ha en aktivitetsleder som kan drive aktiviteten.
- Siden det er stor variasjon i nivået anbefaler vi allikevel at aktivitetsledere skal ta kurs for å øke trenerferdighetene og et tekniske kunnskapsnivået i Carpet Bowls.
- Undersøk om det finnes idrettslag i lokalmiljøet som har aktivitetsledere i nærmiljøet som kan bidra.
- Kontakt Norges Bowlingforbund for å få mer informasjon, og om de eventuelt har en lokal ressurs eller trenerkurs om det er behov for det.



Turnering og mesterskap

Det arrangeres turneringer og mesterskap flere steder i Norge.

Mer informasjon om dette på:
<https://bowlsnorge.no/> klikk på arrangementer.

Carpet Bowls etableres flere steder i landet. Det oppfordres til å arrangere turneringer etterhvert som tilbud for alle interesserte.

