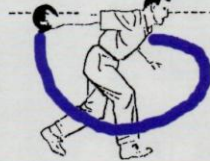
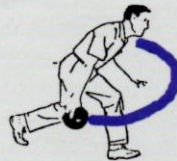


LE TRE REGOLE ESSENZIALI PER LA PRATICA DEL BOWLING

- 1) Camminare in linea retta verso il limite di lancio;
- 2) Arrivare con le spalle parallele ad esso;
- 3) Descrivere con le braccia un movimento a bilanciere, perpendicolare alla linea di lancio.

Solamente osservando queste tre regole e seguendo con cura i movimenti descritti qui sotto riuscirete a giocare bene. I campioni inoltre mettono una cura particolare nel partire con precisione.

I MOVIMENTI



Il primo passo

Appena vi sentite pronti, partite. Il primo passo è eseguito con il piede destro. Nel frattempo la boccia, sempre sostenuta con la mano sinistra, viene portata avanti con un movimento naturale ed elastico.

Il secondo passo

Continuate ad avanzare, o più esattamente a scivolare, sui piedi, i quali non devono mai staccarsi dal suolo, spostando il vostro peso dal piede destro al piede sinistro. Cessate di sostenere la boccia con la sinistra, così facendo questa, essendo stata portata in avanti al primo passo, comincia a ridiscendere indietro, sempre ad angolo retto con la linea di lancio.

Il terzo passo

Il piede destro è nuovamente in avanti. Compiuto il passo, il giocatore comincia a chinarsi. La boccia si trova all'estremità dell'oscillazione all'indietro. Non datele uno slancio eccessivo perché manchereste di precisione e non potreste imprimerle l'effetto voluto e necessario per abbattere un gran numero di birilli.

Il quarto passo ed il lancio

Nell'ultimo passo fate scivolare in avanti il piede sinistro sulla suola di cuoio. Allo stesso tempo, il braccio destro, trasportato dal peso della boccia, avanza rapidamente fino al livello del piede sinistro. Stendete il braccio sinistro di lato per assicurare l'equilibrio. Appena la boccia giungerà all'altezza del piede sinistro, il vostro passo passerà automaticamente sul tallone sinistro, che vi arresterà proprio sullo spazio che precede la linea di lancio. La mano lascerà allora la boccia, che scorrerà sulla pista. Se avete seguito queste indicazioni, le vostre spalle sono restare parallele alla linea di lancio. Il piede sinistro ha sempre seguito, fin dalla partenza, una linea mediana ed il braccio destro ha descritto un arco perpendicolare alla linea di lancio. E' necessario prolungare il gesto dopo l'avvio della boccia. Questa dev'essere semplicemente lasciata e non lanciata, deve scivolare dalle dita col solo slancio. Per primo si ritira il pollice, successivamente le altre dita.

I PUNTEGGI PARTICOLARI

LO STRIKE: Tutti i birilli abbattuti al primo colpo.

Sotto la casella dello strike si sommano i 10 birilli ottenuti con lo strike più la somma dei due successivi tiri.

ESEMPIO:

	5	2	8	1	10	5	4	6	1
PAOLO	7	16	35	44	51				

LO SPARE: Tutti i birilli abbattuti al secondo colpo.

Sotto la casella dello spare si sommano i 10 birilli ottenuti con lo spare più ciò che si ottiene col primo tiro successivo.

ESEMPIO:

	4	2	7	2	6	8	3	9	1
PAOLO	6	15	31	40	49				

LO SPLIT: il birillo in cima (n.1) è abbattuto al primo tiro, però sono rimasti dei birilli in piedi distanziati orizzontalmente fra loro. Il punteggio del primo tiro viene cerchiato per ricordare lo split. Non dà aggiunte in termini di punteggio, serve per ricordare un secondo tiro difficile.

VISITA IL NOSTRO SITO PER SCOPRIRE TUTTE LE TECNICHE

Puoi trovare articoli sul bowling per imparare a giocare al meglio, un forum dove discutere con altri utenti, informazioni sui nostri tornei e molto altro ancora!
vai su www.bowling71.com