

Bowling - zasady gry

Bowling jest dziś jedną z najatrakcyjniejszych gier towarzyskich i sportowych. Fakt ten jest oczywisty dla każdego, kto choć raz spróbował rzucać kulą bowlingową. Dzieje się tak gdyż, aby grać w bowling nie potrzeba żadnych wybitnych zdolności ani warunków fizycznych. Nie potrzeba wgłębiać się też w skomplikowane zasady gry, ponieważ są one dziecinnie proste. Nie trzeba również martwić się o prowadzenie zapisu punktacji, aby wyłonić zwycięzcę rywalizacji, bo zrobi to za nas automatyczny system naliczania punktów. Nam pozostaje jedynie wybrać kulę i rzucając nią przewrócić więcej kręgli niż przeciwnik.

1. Dobór kuli to połowa sukcesu.

Aby prawidłowo wybrać kulę, należy chwycić ją poprzez wsunięcie dwóch środkowych palców i kciuka w trzy otwory. Środkowe palce powinny swobodnie wchodzić w otwory do drugiej kostki, kciuk natomiast powinien schować się cały. Pozostałe palce umieszczamy wygodnie na kuli, tak aby dłoń przylegała równo do jej powierzchni.

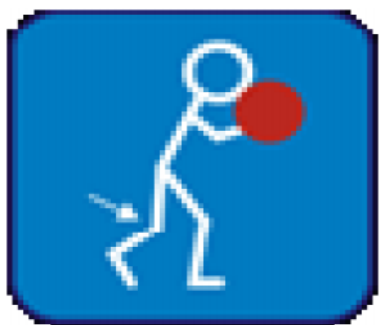
Jeśli kula jest dobrze dobrana i otwory są dopasowane, gracz może rzucać nawet dość ciężką kulą, bez konieczności jej ściskania. Nie ma również obawy, że palce zablokują się w otworach. Na początku rzutu podtrzymuj kulę drugą ręką. Jeżeli nie odczuwasz takiej konieczności, to znaczy, że wybrałeś za lekką. Raz dobraną kulą graj przez całą rozgrywkę.

2. POZYCJA I POSTAWA

- ramiona pod kątem prostym
- lewa ręka pomaga utrzymać kulę(dla graczy praworęcznych)
- przegub sztywny i prosty
- łokcie blisko bioder
- kolana lekko ugięte
- stopy razem

3.Rozbieg i kroki

Klasyczny rozbieg przed rzutem składa się z czterech kroków. Pierwsze trzy powinny być wykonywane prosto (ruch zdecydowanie do przodu). Ostatni, czwarty krok zakończony jest poślizgiem lewej nogi (dla graczy praworęcznych). Pierwszy krok powinien być najkrótszy. Ostatni krok, ponieważ obejmuje poślizg, powinien być najdłuższy. Dla praworęcznych graczy układ kroków to: prawa, lewa, prawa, lewa. Dla leworęcznych graczy odwrotnie: lewa, prawa, lewa, prawa.



KROK 1



KROK 2



KROK 3



KROK 4

1.Krok pierwszy (pushaway). Osoby praworęczne rozpoczynają od prawej nogi. Podczas wykonywania tego kroku trzymaj kulę przed sobą w odległości 20-30 cm od klatki piersiowej i podtrzymuj ją dodatkowo lewą ręką. Rozpocznij zamach do przodu.

2.Krok drugi (pendulum swing). Podczas drugiego kroku powinieneś wykonać kulą wahadłowy ruch w dół

3.Krok trzeci (backswing). Przy kolejnym kroku kula wykonuje wahadłowy ruch w tył. Pomimo maksymalnego wychylenia nie powinna znaleźć się powyżej linii ramienia

4.Krok czwarty (sliding step). Przy czwartym kroku z poślizgiem zamachnij się kulą w przód i wypuść ją z ręki

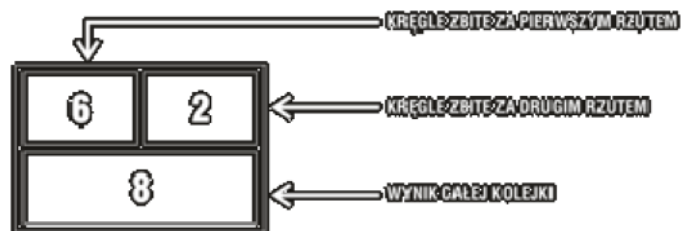
4. Rzut

Rzut powinien zostać wykonany w momencie zatrzymania się prawej nogi balansującej ciało z tyłu. Podczas trzech pierwszych kroków nadajemy kuli zamach, aby przy ostatnim wyrzucić ją silnie do przodu. Zgranie zamachu z krokami jest kluczem do wykonania płynnego, celnego rzutu. W każdym z rodzajów aktywności sportowej, w którym się uderza, kopie albo rzuca piłkę lub kulę, wymagana jest pewna sekwencja ruchów. Jest to konieczne również przy grze w kręgle. Dobrego "bowlera" można zawsze rozpoznać po ruchach, jakie wykonuje po wypuszczeniu kuli. Ramię powinno wędrować do góry, powyżej linii barków, nie odchylając się na prawo lub lewo. Ruch ten pomaga w uzyskaniu maksimum efektu z wykonanego zamachu oraz utrwala nawyk prowadzenia ramienia równoległe do toru.

ZASADY KULTURALNEGO ZACHOWANIA SIĘ NA TORZE

1. Grasz tylko w specjalnym obuwiu - otrzymasz je w recepcji.
2. Nie rzucaj kuli, tylko ją tocz.
3. Odpowiednią dla siebie kulę dobierz przed grą i nie zmieniaj jej do końca rozgrywki.
4. Przystępuj do gry mając wolne ręce.
5. Przestrzegaj zasady pierwszeństwa rzutu gracza z prawej strony.
6. Przekroczenie linii faulu grozi upadkiem.
7. W kręgielni boje o punkty i o zwycięstwo traktuj jak dobrą zabawę - wygrywaj i przegrywaj z humorem i honorem.

PUNKTACJA w bowlingu.



X	
STRIKE	
9	/
SPARE	

Strike to wszystkie kręgle zbite za pierwszym rzutem. Drugi rzut jest już niepotrzebny. Gracz przechodzi do następnej kolejki. Strike daje 10 punktów plus suma zdobytych punktów w następnych dwóch rzutach. Strike w ostatniej, dziesiątej kolejce daje dwa dodatkowe rzuty

Spare to wszystkie kręgle zbite w jednej kolejce w dwóch rzutach. Spare daje 10 punktów plus liczbę zbitych kręgli w następnej kolejce. Spare w ostatniej, dziesiątej kolejce da dodatkowy rzut.

Miss (Open Frame) ma miejsce gdy tylko w jednym rzucie zostały stracone kręgle. Liczba punktów równa się licznie straconych kręgli.



Split to najtrudniejszy rzut. Ustawienie kręgli w dwóch niesąsiadujących miejscach pozwala na zabicie tylko jednego z nich. Komputer doradzi Ci, jak najlepiej rzucić



Faul to znak, że przy rzucie zawodnik przekroczył linię spalonego. Pomimo że kręgle zostały strącone, punkty z takiego rzutu się nie liczą. Po faulu komplet kręgli zostanie ustawiony ponownie. Pamiętaj, że przekroczenie linii faulu grozi upadkiem.