



## Semana Cuarto

GUÍA DE BOLOS

1 2 3 4

## Entendiendo el Carril y la Liga de Boliche TEMAS CLAVE

TERMINOLOGÍA DE BOLICHE • AJUSTES RÁPIDOS • FINAL • POSICIÓN/BRAZO  
OPUESTO DE PLENO • OBTENIENDO SU PROPIO EQUIPO • PONIÉNDOLO TODO JUNTO

**Boliche es un gran deporte que puede jugar con su familia y sus amigos. Recuerde, trabaje en una o dos cosas a la vez para que puede familiarizarse con el movimiento adecuado y construir una base sólida.**

### ¿QUE ES UN JUEGO DE BOLICHE? 10 CUADROS = 1 JUEGO

Los primeros nueve cuadros consisten de dos rollos en cada cuadro a menos que usted tirar un pleno - golpeando abajo todos los 10 bolos, en este caso usted tendrá solo un rollo. En el cuadro 10, usted recibe un rollo de bono si usted registra un semi-pleno o un pleno.

CUADRO 1	CUADRO 2	CUADRO 3	CUADRO 4	CUADRO 5	CUADRO 6	CUADRO 7	CUADRO 8	CUADRO 9	CUADRO 10

### TERMINOLOGÍA DE BOLICHE

#### CUADRO



Esto es un cuadro. Usted podrá rodar la bola dos veces en un cuadro, a menos que obtiene un pleno.

### ACONDICIONADOR DEL CARRIL

El acondicionador se coloca en el carril para proteger la superficie del carril de las bolas de boliche y de la fricción. También se puede usar para crear un campo de juego más fácil o más difícil.

El acondicionador se coloca en el carril con una máquina de carril. La máquina de carril se mueve distribuyendo el acondicionador hacia abajo del carril a través de las tablas a diferente distancias. La cantidad y la duración del acondicionador lo determina el propietario.

Si el centro está certificado a través del Congreso de Boliche de los Estados Unidos (USBC), el centro debe cumplir con las reglas y regulaciones de USBC para la Liga y Juego de Torneo.

### POSICIÓN FINAL

Durante el último paso, el pie de la pierna rastrera rueda hacia abajo cuando la pierna rastrera se mueve detrás de la pierna deslizante. El brazo opuesto está hacia un lado para mantener el equilibrio y evitar que los hombros giren demasiado. El seguimiento termina por encima de la cabeza del jugador de bolos.



Se recomienda que los jugadores de bolos mantengan su posición final hasta que la bola golpee los bolos, anotando el camino y la dirección de la bola mientras rueda por el carril. Si el tiro fue entregado correctamente, la postura y el equilibrio serán mantenidos.

#### PLENO



Un pleno es cuando uno derriba todos los bolos con su primera tirada. Un pleno le da bolos adicionales como bonificación. No totaliza la puntuación de este cuadro hasta que haya rodado la bola dos veces más.

#### SEMI-PLENO



Un semi-pleno está marcado cuando derriba todos los bolos con dos tiros en el mismo cuadro. Semi-pleno le da bolos adicionales también como bonificación. No totaliza la puntuación de este cuadro hasta que haya rodado la bola una veces más.

#### FALLO O CERO



Un fallo es cuando uno deja cualquier bolo parado después del segundo tiro.

#### CUADRO 10

Cuando tiene un pleno en su primer entrega en el cuadro 10, tendrá dos más turnos de entrega. Si tiene un semi-pleno después en su segunda entrega en el cuadro 10, tendrá una otra entrega.

### AJUSTES RÁPIDOS

Si siente que ha hecho un buen tiro y ha rodado la bola sobre su objetivo intencionado pero ha fallado el bolsillo, mueve sus pies en la dirección del fallo.

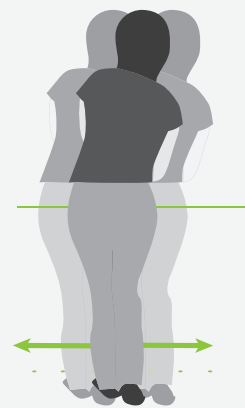


Si falla el bolo principal hacia la izquierda, mueve los pies aproximadamente tres pulgadas o tres tablas hacia la izquierda, manteniendo el mismo objetivo.



Si falla el bolo principal hacia la derecha, mueve los pies aproximadamente tres pulgadas o tres tablas hacia la derecha, de nuevo manteniendo su mismo objetivo.

Sigue ajustando sus pies hasta que consiga el resultado deseado. Es importante recordar de basar su movimiento en un buen golpe (golpeando a su objetivo) y mantener su objetivo igual.



### TRES CONSEJOS RÁPIDOS

1

Solo ajuste sus pies si está seguro de que la bola rodó sobre su objetivo deseado.

2

Comprendiendo cómo mantener la puntuación lo ayudará saber si el monitor de puntuación funciona correctamente.

3

Para obtener más ayuda con su juego, busque un entrenador certificado por USBC en su área. Vaya a BOWL.com y use la función "Buscar un".



# Introducción a la LIGA DE BOLICHE

Una liga de boliche es similar a otros deportes donde los equipos se reúnen una vez a la semana para la competencia. Las ligas varían en tipo, tamaño y duración de la competencia.



## TIPOS

Hay ligas para todos, a pesar de su edad o nivel de habilidad. Las ligas pueden ser mixtas (hombres y mujeres), sólo hombres o solo mujeres y hay ligas específicamente para personas mayores. Pregúntale a su propietario si hay una liga que se ajuste a sus necesidades.



## TAMAÑO DEL EQUIPO

El número de jugadores en un equipo puede ser de uno a cinco.



## LONGITUD DE TEMPORADA

La duración de la temporada de la liga puede variar, pero las ligas nuevas comienzan durante todo el año.



## LIGAS CERTIFICADAS USBC

Una liga certificada por USBC se rige por las reglas y regulaciones del Congreso de Boliche de los Estados Unidos (USBC). Como Consejo de Cuerpo de Gobierno para Boliche, el USBC ayuda a mantener la competencia justa para todos.



## FAMILIA Y AMIGOS

Jugar en una liga de boliche es una gran manera de pasar el tiempo con su familia y amigos mientras disfruta de una competencia amistosa.

## OBTENIENDO SU PROPIO EQUIPO DE BOLICHE

Quando esté listo para comprar su propia bola de boliche, visite su tienda profesional local o visite [IBPSIA.com](http://IBPSIA.com) para encontrar un técnico certificado en su área.

Teniendo su propia bola hará más fácil el juego de bolos, ya que la bola será ajustada y perforadora específicamente para su mano.

Las tiendas profesionales tienen la capacidad para ayudarle a elegir la bola correcta (incluyendo el tipo y el peso) y darle un ajuste personalizado junto con cualquier ajuste fino que sea necesario. El personal de la tienda Pro podrá responder sus preguntas y ayudarle a mejorar su juego con lecciones individuales.

No se olvide - usted necesitará un par de zapatos de boliche y una bolsa para llevar su bola, así que siempre tendrá todo lo que necesita cuando va a jugar a los bolos.



## Una Rápida Revista PONIENDO TODO JUNTO

- Recoge la Bola con Seguridad
- Cortesía del Carril
- Coloque los Dedos en la Bola Primero, Luego el Pulgar
- Alineación en Su Postura
- Visualiza Su Línea de Objetivo
- El Acercamiento y la Entrega

## CUATRO-PASOS DEL ACERCAMIENTO

### 1 PREPARACIÓN



Una buena preparación equilibrada es importante para desarrollar un tiro consistente.

### 2 PRIMER PASO



LA BOLA Y EL PIE AL LADO DE LA BOLA SE MUEVEN JUNTOS

### 3 SEGUNDO PASO



BOLA CERCA DE LA PIERNA

### 4 TERCER PASO



BOLA EN LO ALTO DE MOVIMIENTO TRASERO

### 5 CUARTO PASO



PASO Y DESLIZA - BOLA CERCA DEL TOBILLO

Lanzamiento - el pulgar sale primero, luego estire los dedos

### 6 SEGUIR-A TRAVÉS



SEGUIR-A TRAVÉS HACIA EL OBJETIVO



INTERNATIONAL BOWLING CAMPUS

621 Six Flags Drive, Arlington, Texas 76011