

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.

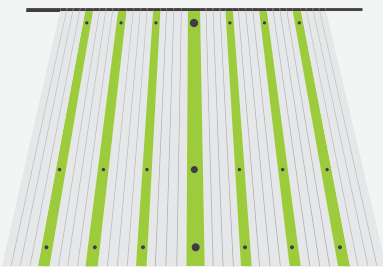
POSTURA

- 1 Al hacer su entrega, mantenga su cuerpo superior inmóvil.
- 2 Usa sus brazos y piernas para llegar a la línea de falta.



ALINEAMIENTO DEL PIE

Usa en el acercamiento los puntos de localización cuando se alinea para hacer la entrega.



MANO-IZQUIERDA

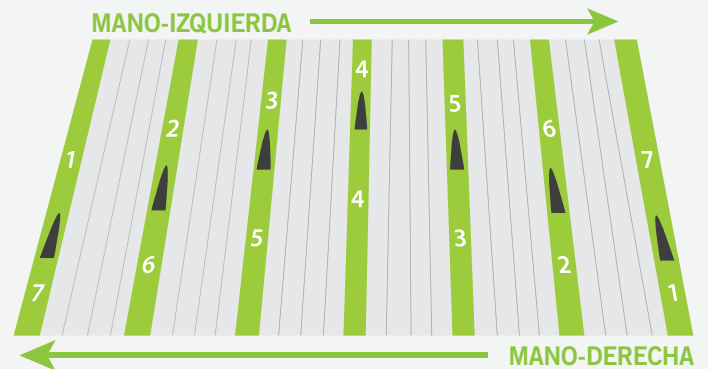


MANO-DERECHA

Su movimiento de brazo y donde usted suelta la bola será aproximadamente cinco tablas a la derecha (para mano-derecha) y izquierda (para mano-izquierda) desde donde su pie termina el deslizamiento a la línea de falta.

OBJETIVO

7 FLECHAS



HAY SIETE FLECHAS APPX. 15-17 PIES DE LA LÍNEA DE FALTA.

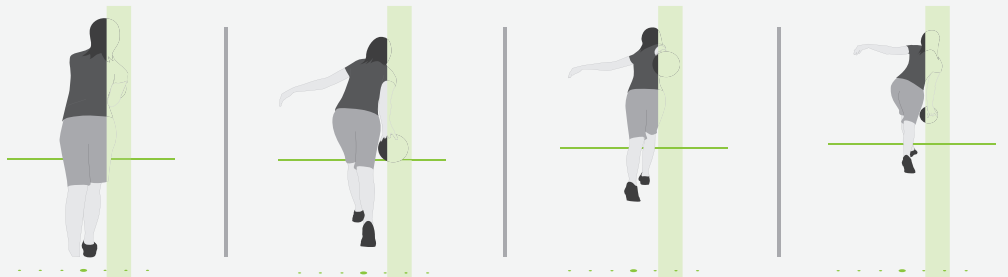
Jugadores de mano-derecha usan las flechas a la derecha del lado del carril y los de mano-izquierda usan los del lado izquierdo del carril.



- 1 Mantenga su hombro en línea con su objetivo.
- 2 Dibuja una línea imaginaria desde donde quiere que la bola golpee a los bolos hacia atrás, a través del objetivo.
- 3 Mantenga su cabeza inmóvil y la mano firme durante su acercamiento.

MOVIMIENTO DEL BRAZO

El movimiento del brazo debe ser recto y mantenerse cerca de su cuerpo. La bola está empujada hacia afuera y cae en el movimiento hacia abajo, entre en el movimiento alto trasero y cae hacia adelante en la entrega.



Una Rápida Revista SEMANA UNA

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

TRES RÁPIDOS CONSEJOS

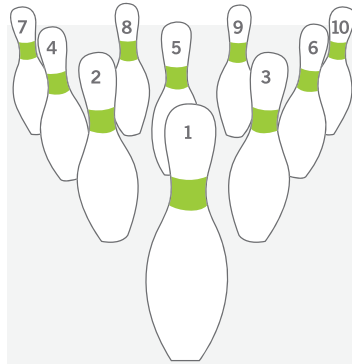
1 Cuando la bola no golpea donde usted desea, mueve sus pies en la dirección del fallo y mantenga su mismo objetivo. Haga ajustes de los buenos tiros.

2 Mantenga su cuerpo superior inmóvil en el acercamiento para mantener consistencia en su juego.

3 Mantenga su movimiento del brazo cerca de su cuerpo para un movimiento derecho.

ENFRIARSE

Use el estiramiento estático como el estiramiento de cuádriceps, estiramiento del tríceps, las extensiones del antebrazo, los flexores del antebrazo y los toques del dedo del pie como medio de enfriamiento para reducir el dolor general del músculo. Los ejercicios de estiramiento están diseñados para las áreas que más se utilizan durante los bolos. Estos ejercicios son más efectivos cuando se realizan después de bolos. (Se recomienda mantener cada ejercicio durante 10 segundos).



LOS BOLOS

Cuando haga referencia a los bolos, comience con el bolo en la parte delantera que es el bolo número 1. Continúe contando por fila de izquierda a derecha hasta que termine con el último bolo a la derecha que es el bolo 10.

10 BOLOS

- ➔ CADA UNO 15 PULGADAS DE ALTO
- ➔ APROX. 4.69 PULGADAS DIAMETRO
- ➔ PESO REQUERIDO 3 LIBRAS 6 ONZAS – 3 LIBRAS 10 ONZAS

¿QUÉ DEBO HACER?

¿Cual flecha debo usar para el objetivo?

Si su bola tiene un gancho o una curva, trate de rodar la bola sobre la segunda flecha. Si usted rueda la bola recta, intente rodar la bola sobre la tercera flecha.

¿Porque la bola está resbalosa cuando regresa?

Si su bola recoge el acondicionador en el carril, traiga con usted la próxima vez que juega boliche una toalla de microfibra para que pueda limpiar la bola entre los rollos para quitar el acondicionador.

¿Porque debo voltear me y caminar atras despues de entregar la bola?

Para mantener a usted y a otros que puedan estar jugando al su lado, siempre debe dar la vuelta después de entregar una bola para que pueda ver quien está en el acercamiento a su lado y evitar correr entre ellos.

NOTAS
