



## Semana Tres

GUÍA DE BOLOS

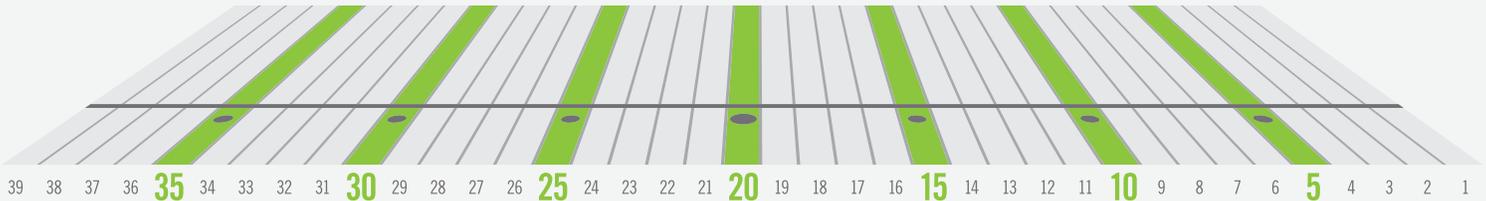
1 2 3

Un Semi-Pleno y Ejercicios De Práctica TEMAS CLAVE

3-6-9 SISTEMA DE SEMI-PLENO • BOLO CLAVE • LOS MOVIMIENTOS  
EXCEPCIONES DEL BOLO CLAVE • ALINEACIÓN DIVIDIDA  
POSICIÓN DE LA MUÑECA • BALANCE DEL BRAZO • EJERCICIOS DE PRÁCTICA

**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.**

### 3-6-9 SISTEMA DE SEMI-PLENO



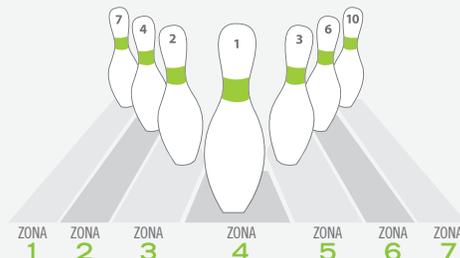
**39** TABLAS

Para entender el tiro del semi-pleno, es necesario entender cómo las tablas en un carril están numeradas. Los carriles se construyen con 39 tablas de una pulgada; los carriles sintéticos tienen la imagen de tablas laminadas en la superficie. Cada punto de localización en el acercamiento y en la línea de falta es de cinco tablas aparte.

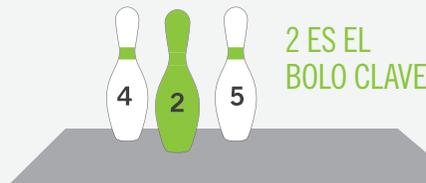
USANDO EL 3-6-9 SISTEMA DE SEMI-PLENO, LOS DE MANO-DERECHA CONTARÁN LAS TABLAS DE DERECHA A IZQUIERDA, Y LOS DE MANO-IZQUIERDA CONTARÁN DE IZQUIERDA A DERECHA.

### BOLO CLAVE

Los bolos clave residen en siete zonas. Hay solo siete movimientos para hacer cualquier semi-pleno. El bolo clave en cualquier semi-pleno es el bolo más cercano a usted. En la mayoría de las combinaciones del semi-pleno, es el 1, 2, 3, 4, 6, 7 o 10 bolo. Los 5, 8 y 9 bolo están detrás de los bolos 1, 2 y 3. Cuando deje cualquiera de esos bolos, utilice las zonas para bolo 1, 2 y 3.

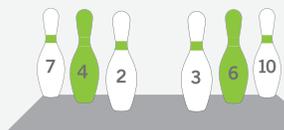


Cuando hay un grupo de bolos de pie, el bolo más cercano a usted será el bolo clave. La lógica dicta si usted golpea el bolo clave, usted tendrá una ocasión de hacer el semi-pleno.



### BOLO CLAVE EXCEPCIÓN PEQUEÑA BANDERILLA

El bolo clave para una pequeña banderilla (el 3-10 o 2-7 banderilla) es el bolo perdido. Usted necesita que la bola vaya entre el 3-10 o 2-7.



### LOS MOVIMIENTOS

Una vez encontrada la posición inicial, se pueden hacer ajustes para tirar a los semi-pletos. Los pies se mueven en incrementos de tres tablas a la izquierda para semi-pletos en el lado derecho del carril y incrementos de tres tablas a la derecha para semi-pletos en el lado izquierdo del carril. El siguiente gráfico le ayudará con los movimientos.

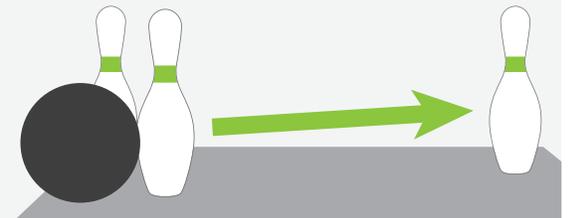
### AJUSTES DE MANO-DERECHA Y IZQUIERDA EN EL ACERCAMIENTO

Ajuste basado en su alineación en el acercamiento y su objetivo de pleno.

ZONA	BOLO CLAVE	AJUSTAMIENTO	OBJETIVO
1	7	9 DERECHA	SU OBJETIVO DE PLENO
2	4	6 DERECHA	SU OBJETIVO DE PLENO
3	2 (8)	3 DERECHA	SU OBJETIVO DE PLENO
4	1 (5)	NINGÚN CAMBIO	NINGÚN CAMBIO
5	3 (9)	3 IZQUIERDA	SU OBJETIVO DE PLENO
6	6	6 IZQUIERDA	SU OBJETIVO DE PLENO
7	10	9 IZQUIERDA	SU OBJETIVO DE PLENO

### BANDERILLAS

Hay muchas banderillas que se pueden dejar en los bolos. Esto ocurre generalmente cuando la bola golpea directamente en el centro del bolo principal (Bolo No. 1). Para recoger una banderilla, el objeto es deslizar uno de los bolos a través del carril hacia el otro bolo o bolos que se quedaron parados.



### POSICIÓN DE LA MUÑECA



#### RELAJADO

La bola descansa en la palma de la mano mientras que la mano opuesta soporta el peso. Una muñeca relajada le dará a la bola un rollo más débil, mejor utilizado al convertir los semi-pletos.

#### FIRME

La bola descansa en la palma de la mano mientras que la mano opuesta soporta el peso. Una muñeca firme le dará a la bola un rollo más fuerte.

## ALINEAMIENTO VISUAL

Dibuja una línea imaginaria desde el bolo hasta el objetivo mientras está en su posición. Esto ayudará a reforzar la dirección del movimiento.



## BALANCE DEL BRAZO

Cuando la bola comienza en su movimiento, el brazo opuesto sale hacia afuera para mantener balance.



## TRES RÁPIDOS CONSEJOS

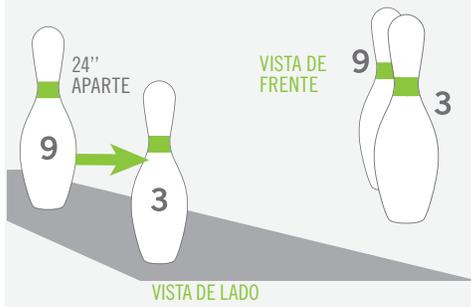


- 1 Cuando esta tirando a un semi-pleno, mueva sus pies a la parte opuesta del acercamiento para un semi-pleno y rueda la bola a través del carril hacia el bolo principal.
- 2 Mientras se posiciona en el acercamiento, dibuja una línea imaginaria desde los bolos hacia su objetivo.
- 3 Seguir-a través hacia el objetivo y quedase firme en su entrega.

**Ejemplo:** Si deja el 4-7, que está a la izquierda de la cubierta de bolos, sus pies deben moverse hacia la derecha.

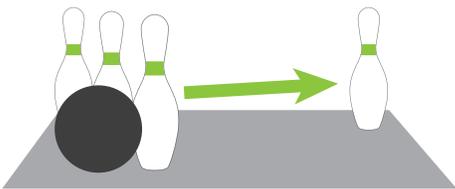
## ¿CUÁNTO APARTE?

Aunque los bolos 2-8 y 3-9 parecen estar al lado del otro, están casi de dos pies de distancia. Su mejor oportunidad de hacer este semi-pleno es golpear directamente el bolo principal para que la bola o el bolo en frente saque el bolo trasero.



## ¿Cual es la diferencia entre un fracaso y un semi-pleno?

**Un fracaso siempre tendrá el bolo principal (Bolo No. 1) con un espacio entre los bolos. Al golpear el lado del bolo No. 1, se deslizará el bolo a través de los otros bolos parados.**



## EJERCICIOS PRÁCTICOS

Hay ejercicios que puede hacer en la casa para ayudar a mejorar su juego. Primero, asegurarse que tenga bastante espacio a su alrededor y quite cualquier cosas que pueden dañarse. Si no tiene una bola de boliche, puede usar un peso pequeño y ligero (no más de 5 libras).

### EJERCICIO 1

Párase con los pies escalonados de frente a espalda mientras sostiene la bola a nivel de la cintura. Empuje ligeramente la bola hacia afuera y déjala entrar en el movimiento trasero de columpio. A medida que se balancea hacia adelante, agarrarla y traerla de vuelta hacia el nivel de la cintura. (Repita).

### EJERCICIO 2

Comience con su postura de boliche. Mueva la bola y el pie del lado de la bola al mismo tiempo, en sincronización, hacia afuera delante de uno, y después vuelva a la posición de boliche (Repite). Si tiene una habitación con un espejo de cuerpo entero, parase de lado mientras observa los movimientos para asegurarse de que lo que está haciendo es correcto.

### EJERCICIO 3

Sin la bola, practique el acercamiento de los cuatro pasos. Comience por encontrar un objeto que puede utilizar para visualizar la línea de falta. (una silla, mostrador o mesa). Desde esa posición, tome cuatro y medio pasos en la dirección que planea empezar. Establece en su posición y imite el acercamiento con cuatro pasos y el movimiento de brazo en el aire. Al hacer esto, enseñará a su cuerpo los movimientos de bolos, así que cuando llega al Centro de Boliche, será capaz de jugar a los bolos, sin pensar en ello.



## Una Rapida Revista SEMANA TRES

## 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.

