



Esta guía de boliche 2.0 Bolos le ayudará a concentrarse en los fundamentos para que puede convertirse en un mejor jugador de bolos.

## ZAPATOS



Antes de poder jugar boliche, tendrá que alquilar o comprar un par de zapatos de bolos. Los zapatos de bolos son personalizados con cuero liso o suelas sintéticas para que pueda deslizarse en el acercamiento.



### LA SEGURIDAD

Es importante que la suela de sus zapatos de bolos permanezca libre de cualquier líquido o escombros.

## BOLAS DE BOLICHE



Las bolas de boliche se extienden en peso hasta 16 libras. Al elegir una bola de casa, utilice aproximadamente el 10% de su peso como un punto de partida.

*Ejemplo: 140 libras = bola de 14 libras*

Para un agarre seguro, los dedos del medio y del anillo deben ser insertados hasta la segunda articulación y el pulgar debe ir hasta el final del agujero. Ajuste de acuerdo a su fuerza y tamaño del agujero disponible.

### TIPO DE BOLAS DE BOLICHE

Las bolas de boliche vienen en diversos pesos y cubierta surtidas (la cáscara de la bola). Una bola de poliéster o de plástico tendrá menos tracción y va más recta, mientras que una bola de bolos de resina tendrá más tracción y puede enganchar (curva) cuando se utiliza la posición de la mano correcta en el lanzamiento.

### AGARROS DE LA BOLA DE BOLICHE

Los principiantes de boliche comienzan con un palmo conocido como el agarre convencional. Esto significa que los dedos (medio y los dedos del anillo) se insertan en la segunda articulación y el pulgar está completamente insertado en la bola de boliche. El palmo debe ajustarse al tamaño de la mano del individuo. Un rápido chequeo para un palmo adecuado es insertar el pulgar en la bola y luego poner los dedos sobre los agujeros. El palmo es correcto cuando la segunda articulación de los dedos del centro se extienden sobre el borde cercano de los orificios de los dedos (borde más cercano al agujero del pulgar) aproximadamente un cuarto de pulgada.



### LA SEGURIDAD

Recoge la bola de boliche, usando ambas manos. Mantenga los dedos lejos de otras bolas de bolo que salen del retorno de la bola.

## Semana Uno

### GUÍA DE BOLOS



### Inicio TEMAS CLAVE

ZAPATOS • EL ACERCAMIENTO • EL CARRIL • MARCAS DE CARRIL  
SUPERFICIE DEL CARRIL • BOLAS DE BOLICHE • CALENTARSE • POSICIÓN INICIAL

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

## EL CARRIL

El carril es el campo de juego. Es de 60 pies de largo desde la línea de falta hasta el bolo principal, y 42 pulgadas de ancho entre los canales de cada lado.

### MARCAS EN EL CARRIL

#### 4 BUSCAR EL ALCANCE

33-44 pies pasado la línea de falta

#### 7 FLECHAS

15-17 pies de la línea de falta

#### 10 PUNTOS DE LOCALIZACIÓN

Siete pies pasado la línea de falta

### LÍNEA DE FALTA

### EL ACERCAMIENTO

El acercamiento es la parte del carril donde usted comienza y termina su entrega de la bola de boliche. Tiene tres arreglos de puntos, que pueden ayudarle a alinear correctamente por medio del moviendo sus pies. Hay dos arreglos de puntos en la parte trasera del acercamiento y un arreglo cerca de la línea de falta.



### LA SEGURIDAD

Póngase en contacto con el servicio al cliente, si tiene algún problema con el acercamiento.

### SUPERFICIES DEL CARRIL

Actualmente hay tres tipos de superficies de carril. Una bola de boliche reacciona de manera diferente encima de cada superficie.

**SINTETICO** **CUBIERTAS** **MADERA**

## CALENTARSE

El calentamiento dinámico es el estiramiento que implica el movimiento específico a un deporte o un patrón del movimiento con el fin de aumentar la flexibilidad y la temperatura de una parte del cuerpo en particular. El calentamiento dinámico incluye ejercicios como gatos saltarines, columpio de las piernas, torceduras de torso, columpio de brazos, círculos de hombros y curvas laterales. Esto se utiliza mejor antes de la práctica y la competencia.

### TRES RÁPIDOS CONSEJOS

- 1 Elige una bola. Empieza con 10% del peso de su cuerpo y trate de encontrar una bola que se adapte a su mano cómodamente.
- 2 Recuerda mostrar la cortesía del carril. Verifique para asegurarse de que nadie está en el acercamiento al lado de usted antes de que tire la bola.
- 3 La bola y los pasos se mueven juntos en un movimiento sincronizado.

## POSICIÓN INICIAL

Para encontrar su posición inicial en el acercamiento, camine hasta la línea de falta, dar la vuelta y hacer frente a la zona de los jugadores de bolos con sus talones aproximadamente dos pulgadas en frente de la línea de falta. Tome cuatro pasos y medio de buen tamaño; en el último paso, gire en su dedo del pie. Esta será su distancia inicial desde la línea de falta.



## CUATRO-PASOS DEL ACERCAMIENTO

### 1 PREPARACIÓN



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



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



BOLA CERCA DE LA PIERNA



BOLA EN LO ALTO DE MOVIMIENTO TRASERO



PASO Y DESLIZA - BOLA CERCA DEL TOBILLO  
Lanzamiento - el pulgar sale primero, luego estire los dedos



SEGUIR-A TRAVÉS HACÍA EL OBJETIVO

## ¿QUÉ DEBO HACER?

### Mi bola está clavada en el canal o la bola no ha regresado.

No intente recuperar la bola. Llame al servicio al cliente para obtener ayuda. Lesiones graves pueden resultar a usted mismo, al tratar de recuperar la bola.

### Los bolos están tirados en el carril fuera del alcance del barrido de bolos o en el canal.

No lanza una bola por el carril para mover el bolo. Llame al servicio al cliente para obtener asistencia.

### Los bolos se cayeron antes de que rodea la bola.

Llama al servicio al cliente para asistencia.

### La bola está clavada en el retorno de la bola.

No intente alcanzar y quitar la bola. Llame al servicio al cliente para obtener ayuda.



### LA SEGURIDAD

Antes de dar un paso en el acercamiento, usted debe esperar a los jugadores de bolo en cualquiera de los carriles a su lado para completar su entrega. Esto se conoce como cortesía del carril. Solo un jugador debe estar en el acercamiento.



## EL JUGADOR A LA DERECHA TIENE PRECEDENCIA

### DOS RAZONES POR LAS QUE NO DEBE PASAR LA LÍNEA DE FALTA

1. Hay acondicionador en el carril y uno se desliza y se cae.
2. Usted hara una falta y recibirá cero número de bolos para la entrega.