



1 Semana 1

GUÍA DE BOLOS

EL CARRIL

Carriles - El campo de juego de bolos consiste en el acercamiento, los bolos y los objetivos.

Tablas - Las líneas individuales en el carril que se extienden desde los bolos por medio del acercamiento. Hay 39 tablas en la superficie del carril.

Flechas - Marcas triangulares en la superficie del carril se utilizan para la orientación. Hay siete flechas situadas cada cinco tablas y la localización de las tablas son 5, 10, 15, 20, 25, y 35.

Puntos - Objetivos circulares ubicados en el carril y el acercamiento utilizados para la alineación.

Línea de Falta - La línea gruesa negra situada en el final del acercamiento y el principio del carril. Los jugadores de bolos nunca deben cruzar la línea de falta en el carril.

Distancia Desde La Línea De Falta - La longitud del espacio entre la posición inicial de los jugadores de bolos y la línea de falta.



PALABRAS CLAVE

La Recepción - La recepción es el centro de control para todo. Aquí es donde se obtiene un carril, zapatos y cualquier ayuda mientras su visita al Centro de Boliche.

Explanada - El gran espacio abierto para que los jugadores de bolos se preparen o se reúnan durante los bolos. Típicamente situado entre el sofá y la entrada o el pasillo.

Sofá - La zona de asientos junto a los carriles, para que los jugadores se preparen antes de los bolos.

Vuelta de la Bola - Dispositivo para devolver la bola a los jugadores de bolos.

Zapatos - Usted necesitará un par específico de zapatos de bolos para jugar el juego. Estos están diseñados con su propio cuero o suelas sintéticas para deslizarse en el acercamiento.

Bola de Boliche - Se utiliza para derribar los bolos. Pesan hasta 16 libras y vienen en muchas variedades. Las bolas de casa son proporcionadas para los jugadores que no tienen su propia bola. Pero al comprar una bola personal y tenerla ajustada a su medida puede mejorar su juego rápidamente.

Acercamiento - El área inmediata enfrente del carril antes de la línea de falta midiendo por lo menos de 15 pies de largo.



1 Semana 1

GUÍA DE BOLOS

POSICIÓN INICIAL

La postura inicial del jugador con su bola en el acercamiento. Para encontrar su posición de partida 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.

CALENTAR

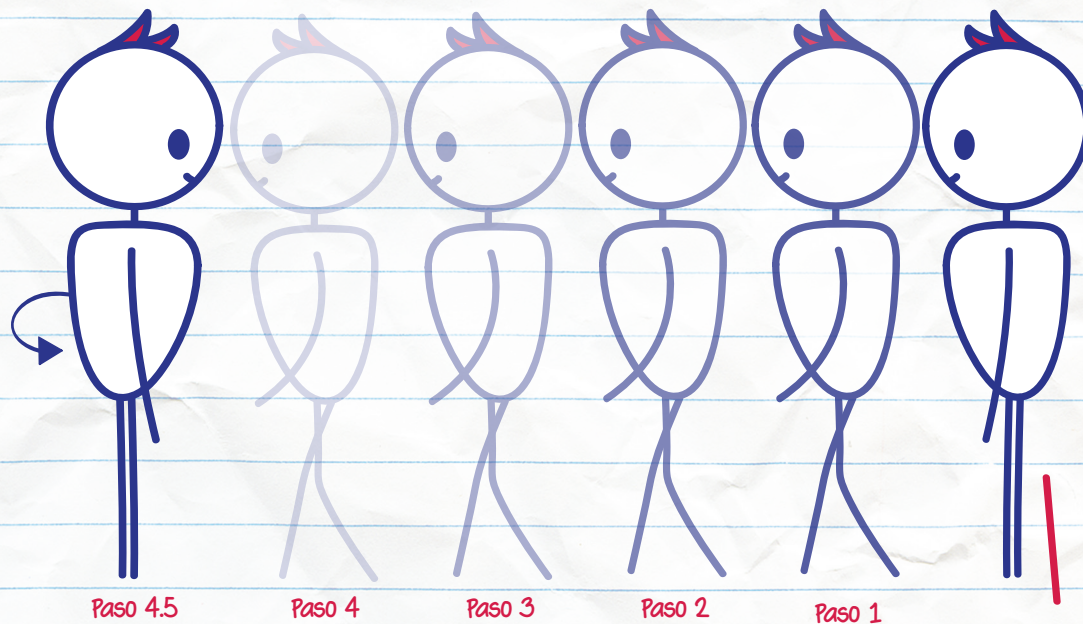
Ejercicios usados para preparar el cuerpo para la actividad física de los bolos.

EXTENSIONES

Ejercicios usados para preparar el cuerpo para la actividad física de los bolos.

CORTESÍA DE CARRIL

Cuando dos jugadores de bolos pasan en el acercamiento al mismo tiempo, los jugadores deben permitir al jugador de la derecha dar su primer lanzamiento. Al mismo tiempo mirando a los carriles de alrededor y permitir a otros a los bolos en el momento adecuado asegurando un ambiente seguro para todos los que juegan.



PASO-OSCILAR-RODAR

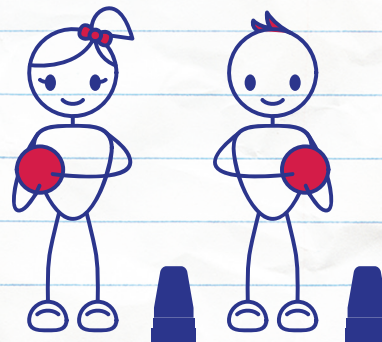
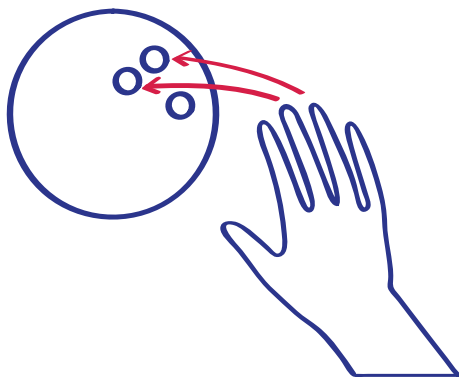
Palabras clave para describir los movimientos del jugador de bolos desde el principio hasta el final en el acercamiento. El jugador empieza con un paso, después oscila la bola mientras que camina, y después la rodea hacia el carril.

OSCILA HACIA AFUERA, ABAJO, ATRÁS, DE NUEVO A TRAVÉS

La cadencia del movimiento de los jugadores de bolos y la definición de la dirección de la bola viaja a través de la trayectoria de una entrega.

LA MANO EN LA BOLA

Como los jugadores agarran la bola. Normalmente ensartan los dos dedos del medio y el pulgar en los agujeros.



SEGURIDAD

El elemento más importante para considerar cuando juega a los bolos. La seguridad incluye el uso adecuado de las bolas de boliche, zapatos, y carriles. Cualquier pregunta sobre la seguridad debe ser llevada a la recepción.