



# 1 2 semana 2

# GUÍA DE BOLOS

## ACERCAMIENTO DE CUATRO PASOS

El acercamiento de cuatro pasos implica la sincronización de la bola de bolos y el juego de los pies durante el acercamiento del jugador. Este es el acercamiento más común utilizado para entregar la bola de forma consistente. La bola es empujada "hacia afuera - abajo - hacia atrás - a través de" comenzando con el primer paso del jugador de bolos hacia el acercamiento.

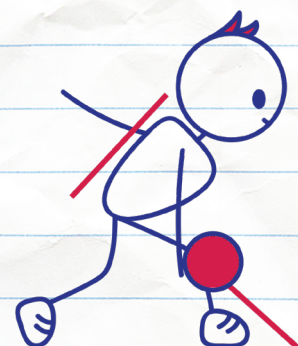
<p><b>1 PREPARACIÓN</b> Un buen balance de preparación es importante para desarrollar un tiro consistente</p> <p>a. Mantenga la bola alta a la cintura. b. Coloque los dedos en la bola primero seguido por el pulgar. c. La mano opuesta soporta el peso de la bola. d. Pie al lado de la bola ligeramente detrás del pie lateral sin bola. e. Rodillas dobladas, cuerpo superior ligeramente hacia adelante.</p>	<p><b>2 PRIMER PASO</b></p> <p>La bola y el pie al lado de la bola mueven juntos.</p>	<p><b>3 SEGUNDO PASO</b></p> <p>Bola cerca la pierna.</p>	<p><b>4 TERCER PASO</b></p> <p>Bola en lo alto de movimiento trasero</p>	<p><b>5 CUARTO PASO</b></p> <p>Paso/deslizar – Bola cerca del tobillo Doble las rodillas un poco más y pone la bola cerca de su tobillo, en vez de su rodilla.</p>	<p><b>6 SEGUIR-A TRAVÉS</b></p> <p>Seguir-a través hacia el objetivo</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

## POSTURA

1 Al hacer su entrega, mantenga su cuerpo superior inmóvil.



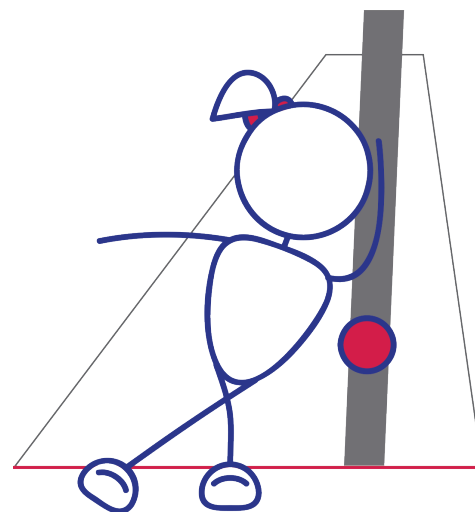
2 Usa sus brazos y piernas para llegar a la línea de falta.



## DIRECCIÓN DE EMPUJE

La dirección inicial de la bola de bolos dentro el movimiento del jugador de bolos. Esto debe ser hacia la trayectoria del objetivo del jugador o a los bolos principales.

Mantenga su cabeza inmóvil y la mano firme durante el movimiento a través de su objetivo.







## ① ② Semana 2

# GUÍA DE BOLOS

### PRINCIPIO A FINAL

En total el acercamiento del jugador de bolos incluye, postura, comienzo, sincronización, movimiento del brazo, lanzamiento y posición final.

### ALINEE SUS PIES

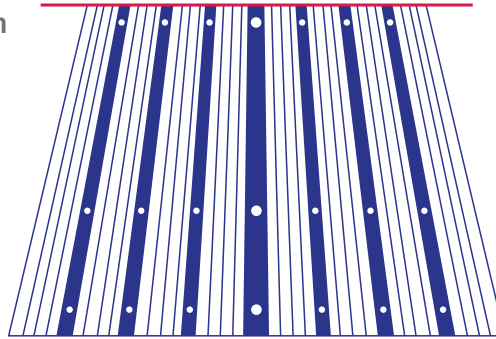
Apuntando sus pies en el acercamiento, hacia la dirección del objetivo para la alineación y la consistencia.

### JUEGO DE PIES

El tiempo y la dirección que los pies se mueven durante la entrega del jugador de bolos.

### ALINEAMIENTO

Utilice los puntos de localización en el acercamiento cuando se alinea para hacer su entrega. Su movimiento de su brazo y donde soltar la bola será varias tablas a la derecha (para mano-derecha) o izquierda (para mano-izquierda) desde donde el pie deslizante termina en la línea de falta.



MANO-IZQUIERDA

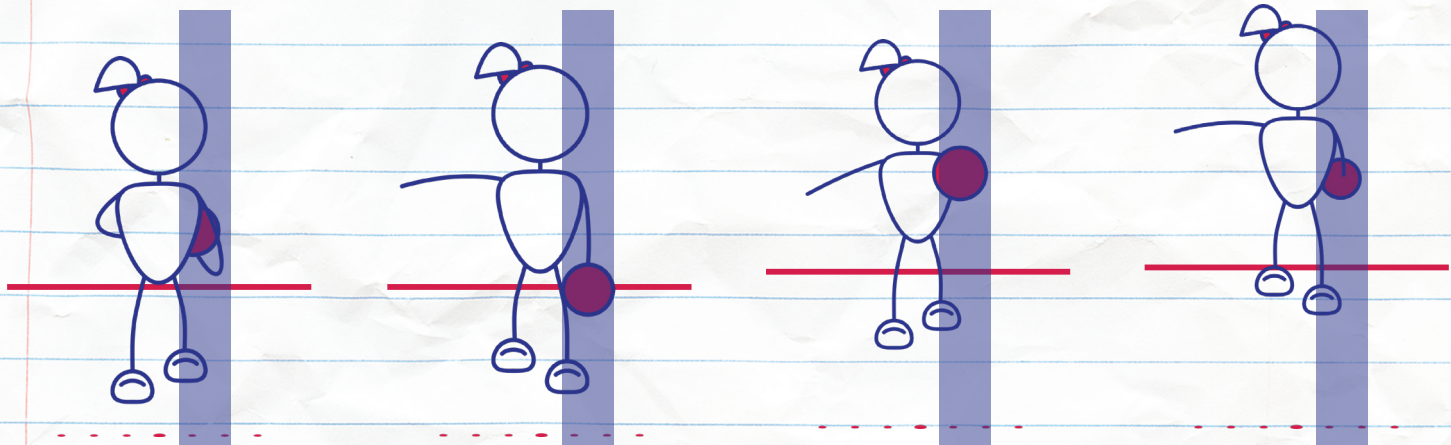


MANO-DERECHA



### MOVIMIENTO DEL BRAZO

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



### BALANCE Y SEGUIR A-TRAVÉS

Es más fácil repetir el balance del jugador de bolos después que lanza la bola, cuando la parte superior del cuerpo está centrada sobre las caderas y las rodillas. El seguir a-través puede ser fácilmente repetido y consistente cuando el codo del brazo de bolos se extiende sobre el hombro de bolos.

### POSICIÓN FINAL

La postura general del jugador cuando la bola está entregada. La mejor posición final incluye equilibrio y apalancamiento de la bola en la entrega a los carriles.

