





EJERCICIOS PRÁCTICOS

Hay ejercicios que puede hacer en la casa para ayudar a mejorar su juego. Primero, asegúrese que tenga bastante espacio a su alrededor. Sin no tiene una bola de boliche, puede usar un peso pequeño (no más de 5 libras).

EJERCICIO 1

Párase con los pies escalonados de frente-a-espalda mientras sostiene la bola/el peso a nivel de la cintura. Empuje ligeramente la bola hacia afuera y déjela 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.

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 (Repita). 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

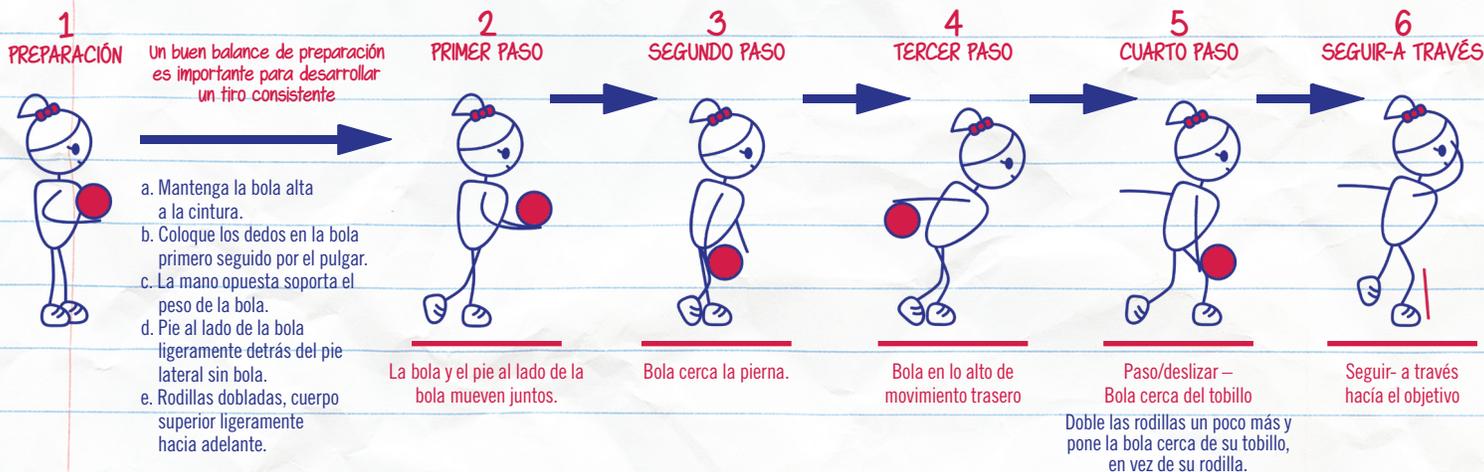
Sin la bola, practique el acercamiento de los cuatro pasos. Comience por encontrar un objeto que puede utilizar para visualizar la línea de falta. (una silla, mostrador o mesa). Desde esa posición tome 4.5 pasos en la dirección que planea empezar. Establece en su posición y imite el acercamiento con 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.



RECAPITULAR

- Recoger la Bola con Seguridad
- Cortesía de Carril
- Coloque Primero los Dedos en la Bola, Después el Pulgar
- Alíñese en su Postura
- Visualiza su Línea de Tiro
- El Acercamiento y la Entrega

ACERCAMIENTO DE CUATRO PASOS



INTRODUCCIÓN A LA LIGA DE BOLICHE

Una liga o un club de boliche es parecido a otros deportes juveniles en donde los equipos se reúnen una vez a la semana para divertirse y competir. La sesiones varían en qué tipo, tamaño y duración es la competencia.

Una liga certificada por USBC es gobernada por las reglas y las regulaciones del Congreso de Los Boliche de Los Estados Unidos (USBC). Como el Congreso Nacional (NGB) para boliche el USBC ayuda a mantener la competencia imparcial para todos.

¡Gracias!

