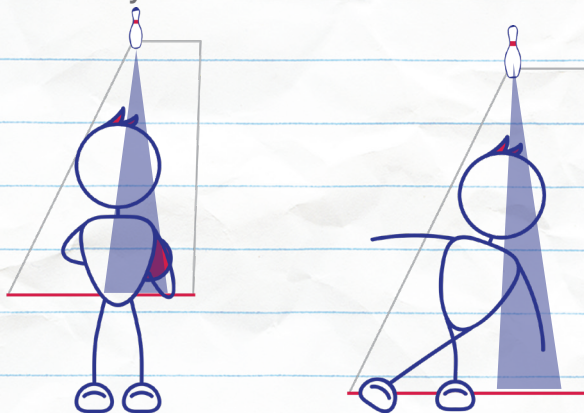




LA VISIÓN DEL ALINEAMIENTO

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



PALABRAS CLAVE

Un Pleno - Derribando todos los 10 bolos abajo en la primera entrega.

Un Semi-Pleno - Cuando el jugador de bolos derriba todos los bolos del carril en su segunda entrega.

Abierto - Un cuadro sin un pleno o un semi-pleno, y donde hay uno o más bolos que se quedan después de dos entregas.

Doble - Cuando el jugador de bolos tiene dos plenos consecutivos.

Triple - Cuando el jugador de bolos tiene tres plenos consecutivos.

La Banderillas - Cualquier combinación que no incluye el bolo principal y tiene uno o más no adyacentes grupos de bolos. Ejemplo incluye - 2-10, 4-6, 3-10 y 7-10.

Cuadro 10 - Cuando tiene un pleno en su primera entrega en el cuadro 10, tendrá dos más turnos de entrega. Si tiene un semi-pleno en su segunda entrega en el cuadro 10, tendrá una otra entrega.

MANTENIENDO LA PUNTUACIÓN

El juego de bolos consiste de 10 cuadros. Los primeros nueve cuadros tienen uno o dos intentos de derribar todos los 10 bolos. Un pleno (marcado con una X) es cuando todos los 10 bolos se caen en la primera entrega. Un semi-pleno (marcado con los primeros bolos caídos con la primera bola y un /) es cuando todos los bolos caen en dos entregas. Una falla (marcado con -) es cuando hay bolos dejados parados después del segundo rollo.

Es posible lanzar tres bolas en el cuadro 10, porque hay una bola extra si uno lanza un pleno o un semi-pleno. El pleno le indica de tirar dos bolas extra, mientras un semi-pleno le indica de lanzar un tiro adicional.

X = 10 bolos + las proxima dos bolas

/ = 10 bolos + la proxima bola

- = número total de bolos derribados para este cuadro

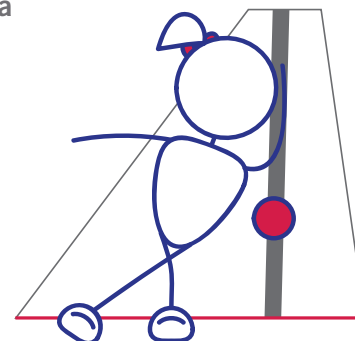
CUADRO 1	CUADRO 2	CUADRO 3	CUADRO 4	CUADRO 5
■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■

CUADRO 6	CUADRO 7	CUADRO 8	CUADRO 9	CUADRO 10
■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■

BOLOS - EL ALINEAMIENTO DEL OBJETIVO EN EL ACERCAMIENTO

Utilice los bolos como el punto de partida inicial, después dibuja mentalmente una línea imaginaria hacia un objetivo (tabla, punto o flecha) en el carril, ajustando el juego de pies para entregar la bola en su camino intencionado.

- 1 Mantenga su hombro alineado con su objetivo.
- 2 Dibuja una línea imaginaria desde donde quiere que la bola golpee los bolos hacia atrás a través del objetivo.
- 3 Mantenga su cabeza inmóvil y la mano firme durante todo el acercamiento.





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. 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 (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

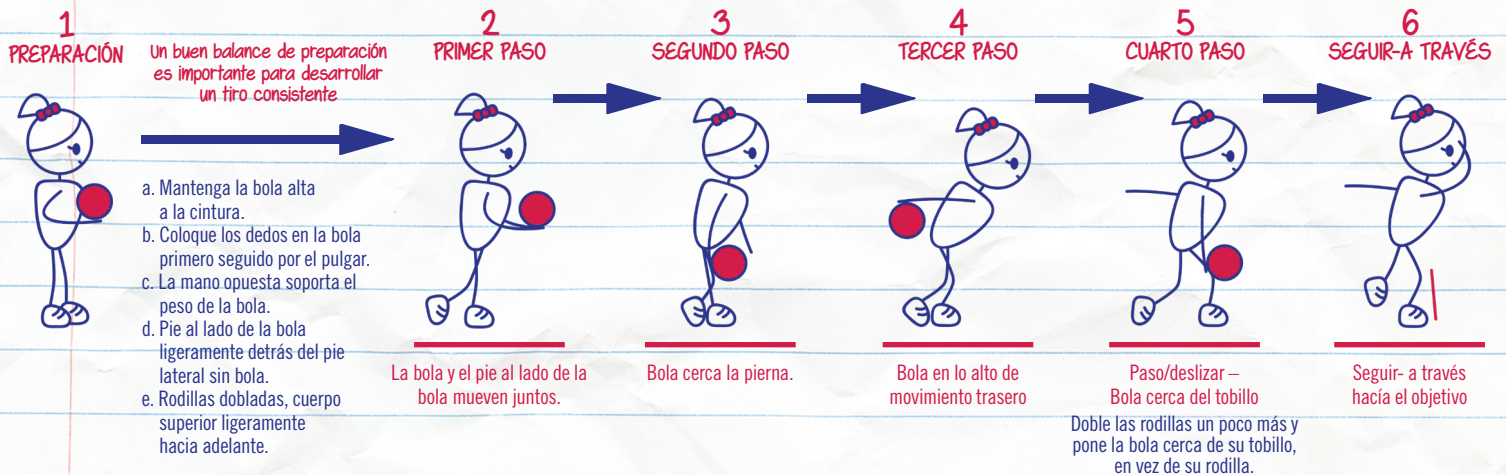
Sin la bola, practique el acercamiento de los cuatro pasos. Comience por encontrar un objeto que puede utilizar para visualizar la línea de falta. (una silla, mostrador o mesa). Desde esa posición tome 4.5 pasos en la dirección que planea empezar. Establece en su posición y imite el acercamiento con cuatro pasos y el movimiento de brazo en el aire. Al hacer esto, enseñará a su cuerpo los movimientos de bolos, así que cuando llegue 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!

