



Боулинг за почетници

Бидејќи денес постојат и посебни одбивачи (граничници) – Bumpers, кои ја одбиваат топката на лентата, со боулингот можете да почнете од најраното детство, од 3 години и секогаш да соборите некој пин.

Наведените совети сигурно нема да Ве одведат меѓу професионалците, но можат да Ви помогнат да не ја фрлате топката во каналите и да ги погодите пиновите.

EAT • DRINK • BOWL

INTRODUCTION

Боулинг за почетни ци	03
Избор на топка	03
Фрлање на топката	04
Почетна позиција	04
Првиот чекор е "Pushaway"	05
Втор чекор	05
Трет чекор	06
Четврт чекор	07
Фрлање на топката	08

EAT • DRINK • BOWL

Боулинг за почетни ци

Бидејќи денес постојат и посебни одбивачи (граничници) – Bumpers, кои ја одбиваат топката на лентата, со боулингот можете да почнете од најраното детство, од 3 години и секогаш да соборите некој пин.

Наведените совети сигурно нема да Ве одведат меѓу професионалците, но можат да Ви помогнат да не ја фрлате топката во каналите и да ги погодите пиновите.



- Нека биде Вашата дланка постојано тврда, додека замавнувате со раката со топка, се до исфрлување на топката.
- Вашиот палец нека биде свртен нагоре при исфрлување на топката.
- Обрнете внимание на Вашата рака со топката цело време до исфрлување на топката, а особено на дланката; кај опуштената дланка фрлањето е помалку прецизно
- Вашата слободна рака користете ја за рамнотежа
- Топката ја фаќаеме за дупките со првите зглобови на прстите (палец, среден и до малиот прст). Бидете внимателни топката добро да налегне на дланката. Таа секогаш треба да е под топката.

Избор на топка



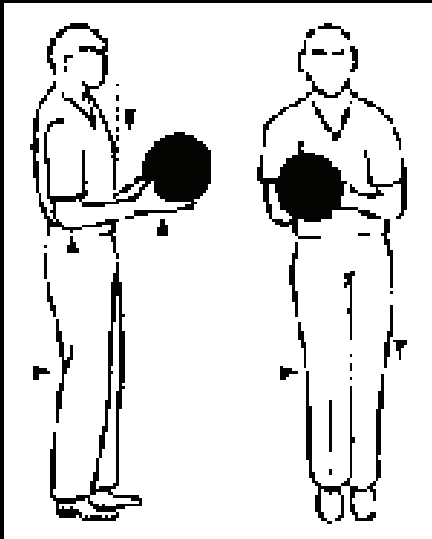
Топките се со различна тежина (тежината секогаш е означена на топката, што е поголем бројот, потешка е топката). Изберете тежина на топка која можете со леснотија да ја држите.

Тежината на топките е од 2.72 кг до 7.26 кг (од 6 до 16 паунди). Кога бирате топка, Вашиот палец мора удобно да се прилагоди во дупката за палецот. Палецот мора со леснотија да се извлече односно вовлече во дупката.

Топките имаат и ознаки во однос на големината на рацете : Small, Medium, Large, X-Large i XX-Large (мала, средна, голема и екстра голема)

Одберете топка која одговара на величината на Вашата рака и вметнете го Вашиот среден прст и до малиот прст во преостанатите две дупки. Овие два прста мораат да бидат исто така удобни. Ако топката не Ви одговара одберете друга величина.

Фрлање на топката



0. Почетна позиција

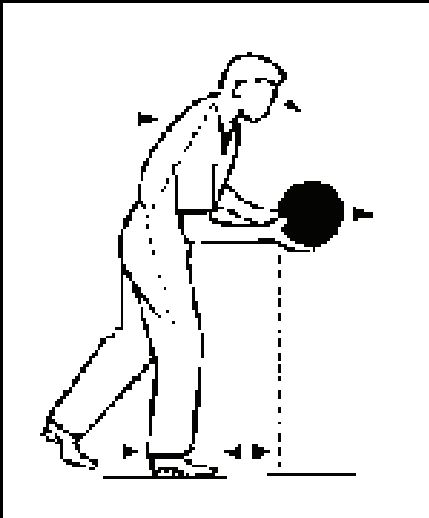
Правилна позиција е пет и пол чекори од линијата на престапот - Foul line. Поставете се позади линијата на престапот и одредете правилна оддалеченост за почетната позиција.

Бидете опуштени, нозете се еластични, тежината на телото е на лева нога (десна за левораките)

Топката ја држите во дланката во раката со која ја исфрлате и ја потпирате со другата рака. Топката ја држиме лесно и опуштено, во висина на колкот на страна. Раката со која ја потпирате топката, треба да ја носи поголемата тежина од товарот.

Погледот ни е насочен во целната точка на лентата.

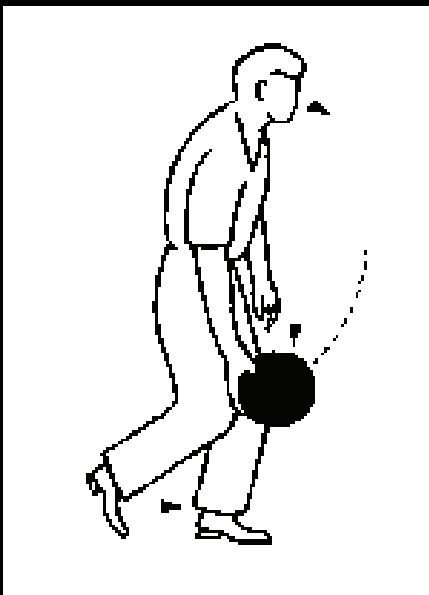
Телото го подготвуваме на првиот чекор, кој го изведуваме без напор и брзање.



1. Првиот чекор е "Pushaway"

Првиот чекор се изведува со десна нога (лева за левораките) истовремено со замав на топката напред – Pushaway, ја држите топката пред своето тело, во линија на рамењата.

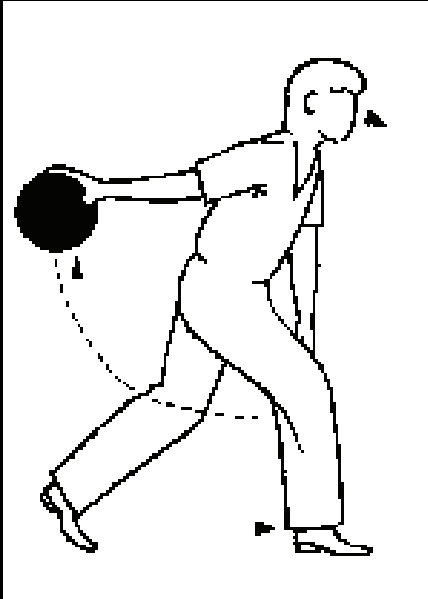
Телото е благо наведено напред, погледот насочен во целната точка на лентата. Слободната рака поместете ја подалеку од телото, под прав агол, да Ви послужи за равнотежа.



2. Втор чекор

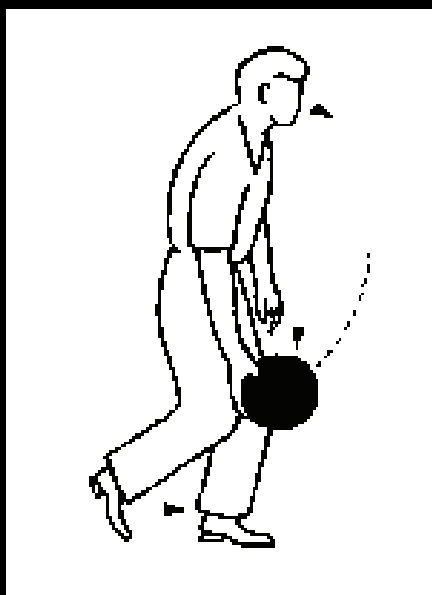
Вториот чекор се изведува со левата нога (десна за левораките), топката во пад се завртува.

На крајот на чекорот топката е во долна положба, погледот е насочен кон целната точка на лентата.



3. Трет чекор

Третиот чекор го правиме со десна нога (лева за левораките), на крајот на чекорот топката е на горната граница на своето нишање, ногата почнуваме да ја виткаме за завршното чучнување.



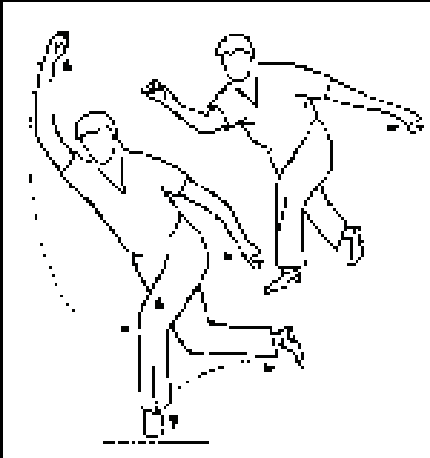
4. Четврт чекор

Четвртиот чекор го правиме со лева нога (десна за левораките), во низок лизгачки чекор, кога со топката сте ја достигнале највисоката положба (раката нека биде истегната кај лактот), занишајте ја напред, покрај Вашата нога.

Во оваа точка топката, ќе ја напушти Вашата рака и прво ќе се ослободи Вашиот палец, потоа средниот и домалиот прст, топката ја фрламе преку линијата означена за престап, а истегнатата рака завршува во горна положба.

На почетокот на четвртиот чекор, додека топката ја спуштате од највисоката положба на замав, држете ги рамењата паралелно со линијата означена за престап.

Левата нога лизга во правецот на исфрлување (десна за левораки), десната рака (лева за левораки) е рамна кај лактот.



5. Фрлање на топката

Лизгачки чекор со лева нога, која е во блага чучната позиција (десна за левораки), раката која ја прати топката е истегната нагоре, карлицата е во ниска положба.

Кога ќе ја исфрлите топката, продолжете со замав на раката до висина на очите.

Целиот процес на исфрлање на топката нека биде краток, опуштен и пред се течен. Замавот на рацете нека биде складен со одот, така да топката ја напушти Вашата рака кога со левата нога ќе долизгате до линијата за престап (за левораките десна нога).

Топката не ја фрлате на лентата, туку ја спуштате на лента, преку линијата за престап.

Погледот ни е насочен во целната точка се додека топката не ја одмине.

KEEP IT ROLLING

EAT • DRINK • BOWL
