

# Zasady gry w kręgle

## 1. CHWYT KULI

Standardową kulę należy chwycić przez wsunięcie dwóch środkowych palców i kciuka w 3 otwory. Palce powinny wchodzić w otwory do drugiej kostki natomiast kciuk powinien schować się cały. Pozostałe dwa palce umieszczamy wygodnie na kuli, tak aby dłoń przylegała luźno do jej powierzchni. Jeżeli otwory są dobrze dopasowane, gracz może rzucić stosunkowo ciężką kulą bez konieczności jej ściskania. Nie ma również obawy, że palce zablokują się w otworach.

## 2. JAK GRAĆ W BOWLING?

Bowling to łatwy i nie wymagający specjalnych umiejętności sport. Gra polega na toczeniu kuli po torze i strącaniu kręgli. Łatwość i prostota to powód, dla którego od wielu lat bowling jest tak popularny wśród milionów ludzi. W kręgle może grać każdy, wysoki czy niski, gruby czy chudy, stary czy młody. Strącenie kręgli nie jest skomplikowane, a im lepsze są Twoje rzuty, tym bardziej fascynująca staje się gra.

## 3. KROKI

Tradycyjny rozbieg przed rzutem składa się z 4 kroków. Pierwsze trzy powinny być wykonywane prosto, zdecydowanie do przodu. Ostatni, czwarty krok zakończony jest poślizgiem lewej nogi (dla graczy praworęcznych). Podczas tego kroku prawa noga zachodzi za zawodnikiem na lewą stronę, dotykając podłogi. Pierwszy krok powinien być najkrótszy. Ostatni krok, ponieważ obejmuje poślizg, powinien być najdłuższy. Dla praworęcznych graczy układ kroków to: prawa, lewa, prawa, lewa. Dla leworęcznych graczy odwrotnie, tzn. lewa, prawa, lewa, prawa.

## 4. KROKI KOŃCOWE

W każdym z rodzajów aktywności sportowej, w którym się uderza, kopie lub rzuca piłkę lub kulę, wymagana jest pewna sekwencja ruchów. Jest to konieczne również przy grze w kręgle. Dobrego bowlera można zawsze rozpoznać po ruchach jakie wykonuje po wypuszczeniu kuli. Ramię powinno wędrować do góry, powyżej linii barków, nie odchylając się na prawo czy lewo. Ruch ten pomaga w uzyskaniu maksimum efektu z wykonanego zamachu oraz utrwała nawyk prowadzenia ramienia równoległe do toru.

## 5. POŁĄCZENIE KROKÓW Z RZUTEM

Wykonywanie zamachu kulą oraz kroki nie są trudnymi ruchami, problem może stanowić jedynie ich koordynacja. Od tego zależy, czy pierwsza faza rzutu zostanie wykonana płynnie. W momencie wykonywania rzutu ciało powinno być w stabilnej pozycji, aby wykorzystać siłę rozbiegu. Rzut powinien zostać wykonany w momencie zatrzymania się nogi balansującej ciało z tyłu. Podczas trzech pierwszych kroków kula osiąga z tyłu maksymalną wysokość zamachu. Następnie wykonywany jest ostatni krok, zamach kulą w przód i wyrzut. Podczas pierwszego kroku kula znajduje się około 20-30 cm od klatki piersiowej. Jest to pozycja wyjściowa do wykonania zamachu oraz drugiego i trzeciego kroku. Zgranie kroków z zamachem jest kluczem do uzyskania swobodnego i płynnego rzutu.

## 6. PUNKTACJA W BOWLINGU

Gra składa się z 10 rund. Na początku każdej rundy gracz stara się strącić wszystkie kręgle. Jeśli próba się powiedzie, wtedy rezultat to tzw. "strike" i runda jest zakończona. Jeżeli po pierwszym rzucie pozostały nie strącone kręgle, następuje drugi rzut.

Strącenie wszystkich kręgli podczas drugiego rzutu to tzw. "spare". Gdy po drugim rzucie nadal zostaną nie strącone kręgle, wtedy wynik to tzw. "open frame" - gracz zdobywa tylko tyle punktów ile strącił kręgli.

### PREMIE

"strike", gracz otrzymuje 10 punktów plus liczba punktów równa liczbie kręgli strąconych w dwóch następnych rzutach.

"spare", gracz otrzymuje 10 punktów plus liczba punktów równa liczbie kręgli strąconych w następnym rzucie.

Maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia w jednej grze to 300.