

ZASADY GRY W KRĘGLE:

Tory wynajmujemy na pełne godziny, maksymalnie dla grup ośmioosobowych. W cenie nasi goście otrzymują obuwie. Zapraszamy 15 minut przed planowaną rozgrywką.

Zasady gry są niezwykle proste i pewnie w tym tkwi ich główna zaleta. Celem gracza jest strącenie wszystkich 10 kręgli poprzez trafienie ich kulą. Rozgrywka składa się z dziesięciu rund, a każda runda z maksymalnie dwóch rzutów. Wyjątkiem jest ostatnia, dziesiąta runda, w której możliwe są maksymalnie trzy rzuty. Punkty zdobyte przez gracza w poszczególnych rundach odpowiadają liczbie strąconych kręgli

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.

OBUWIE

W bowling należy grać w specjalnym obuwiu. Buty do kręgli mają podeszwę wykonaną z tworzywa, które pozwala na zrobienie odpowiedniego poślizgu przed rzutem kulą. Ponadto buty takie są używane tylko w kręgielni, co chroni rozbieg przed porysowaniem i zniszczeniem. Obuwie jest dezynfekowane specjalnym preparatem. Oprócz dezynfekowania butów po każdorazowym użyciu, przy barze kręgielni Red Bowling Club można otrzymać również „skarpetki” jednorazowego użytku.

PUNKTACJA

OPEN FRAME – w trakcie jednej rundy nie zostały strącone wszystkie kręgle. Otrzymujesz tyle punktów, ile strąciłeś kręgli.

STRIKE – strąciłeś wszystkie kręgle przy pierwszym rzucie. Nie rzucasz drugi raz. Masz 10 punktów plus suma kręgli strąconych przy dwóch kolejnych rzutach.

SPARE – strąciłeś wszystkie kręgle w drugim rzucie. Masz 10 punktów plus ilość kręgli strącona w kolejnym rzucie.

MISS – nie strąciłeś żadnego kręgla. Nie dostajesz punktów.

SPLIT – strąciłeś kręgle w pierwszym rzucie tak, że trudno będzie zbić pozostałe przy drugim rzucie.

FAUL – przekroczyłeś linię spalonego (faulu). Nie dostajesz żadnego punktu pomimo zbitych kręgli.

Najwyższy możliwy do uzyskania wynik po rozegraniu jednej gry (10 rund) to 300 punktów (strike w każdej rundzie)

KROKI

Tradycyjny rozbieg przed rzutem składa się z 4 kroków. Pierwsze trzy powinny być

wykonywane prosto, zdecydowanie do przodu.

1. Krok (Pushaway)

Kula znajduje się około 20 – 30 cm od klatki piersiowej; jest to pozycja wyjściowa do wykonania zamachu. Praworęczni zaczynają prawą nogą

2. Krok (Pendulum Swing)

Wykonaj go lewą nogą, a następnie zrób wahadłowy ruch ręką w dół.

3. Krok (Backswing)

Ramię powinno wędrować w tył do góry, poniżej linii barków, nie odchylając się na prawo czy lewo. Ruch ten pomaga w uzyskaniu maksimum efektu z wykonywanego zamachu oraz utrwalenia nawyku prowadzenia ramienia równoległe do toru.

4. Krok (Sliping Step)

Ostatni, czwarty krok zakończony jest poślizgiem lewej nogi. Podczas tego kroku prawa noga zachodzi za zawodnikiem na lewą stronę, dotykając podłogi. W momencie wykonywania rzutu ciało powinno być w stabilnej pozycji, aby wykorzystać siłę rozbiegu.

Pamiętaj! Kulę toczymy, a nie rzucamy!

