



Zasady gry w kręgle

- **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.

- **Z kart historii**

Kręgle to jedna z najstarszych gier, bowiem już jaskiniowcy posługując się kamieniami, uprawiali ten sport. Kolejne odkrycia dowiodły, że kule kręglarskie i kręgle zostały znalezione w grobowcu egipskiego króla, który zmarł 5200 lat przed naszą erą. Już starożytni Polinezyjczycy grali w kręgle na torach, które miały 60 stóp (18m) długości, podobnie jak dzisiejsze tory. W XVI w. gra rozpowszechniła się wśród Niemców, a w wieku XVII dotarła wraz z Holendrami na kontynent północnoamerykański. Tam zrobiła oszałamiającą karierę w XIX w., a najlepsi gracze założyli Amerykański Kongres Bowlingu i ustalili zasady gry, które obowiązują do dzisiaj.

- **Chwyt kuli**

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.

KROKI

Tradycyjny rozbieg przed rzutem składa się z 4 kroków. Pierwsze trzy powinny być wykonywane prosto, zdecydowanie do przodu.

1. Krok

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

2. Krok

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

3. Krok

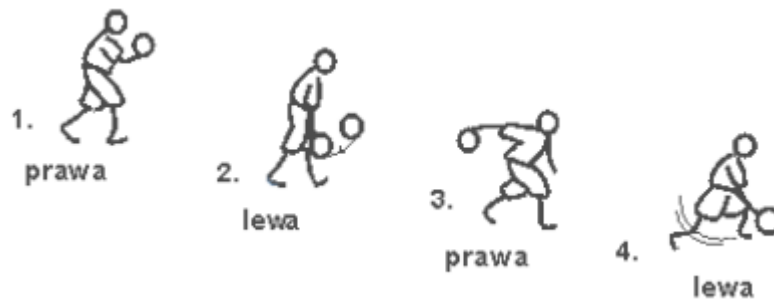
Ramię powinno wędrować w tył do góry, poniżej linii barków, nie odchylając się na prawo czy lewo. Ruch ten pomaga w uzyskaniu maksimum efektu z wykonywanego zamachu oraz utrwalenia nawyku prowadzenia ramienia równoległe do toru.

4. Krok

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.

Jeśli masz wątpliwości lub pytania, instruktor Kręgielni MK Bowling za darmo udzieli Ci krótkiej lekcji.



Rodzaje rzutów i punktacja

Gra składa się z 10 rund. Podczas jednej rundy można wykonać maksymalnie dwa rzuty kulą, a w ostatniej aż trzy rzuty. Najwyższy możliwy do uzyskania wynik po rozegraniu jednej gry (10 rund) to 300 punktów, za 12 kolejnych STRIKÓW.



STRIKE - wszystkie 10 kręgli strącone za pierwszym razem. Gracz otrzymuje maksymalną liczbę - 10 punktów, oraz dodatkowo łączną liczbę punktów zdobytych podczas dwóch następnych rzutów kulą.



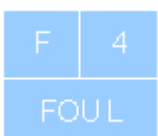
SPARE - wszystkie 10 kręgli strącone w jednej rundzie. Gracz otrzymuje 10 punktów za rundę oraz dodatkowo liczbę punktów zdobytych podczas następnego rzutu.



SPLIT - gracz strąca kręgle w ten sposób, że pozostałe kręgle do strącenia w drugim rzucie ustawione są po dwóch stronach toru i rozegranie split jest bardzo utrudnione.



MISS - gracz w ogóle nie trafia w kręgle w trakcie rundy.



FOUL - gracz przekracza linię rzutu. Jeśli zostały zbite kręgle, rzut jest liczony, ale punkty nie.