

Zasady gry w kręgle

OTO KILKA PRAWD, KTÓRE POZWOLĄ WAM CIESZYĆ SIĘ ZE WSPANIAŁYCH WYNIKÓW GRY W KRĘGLE.

JAK WYBRAĆ KULĘ?

Kula powinna mieć odpowiednią wagę

Kula powinna mieć odpowiednią wagę (w Creator klub mamy kule od 6 do 16 funtów), wielkość oraz rozstaw otworów na palce (od XS do XXL). Najlżejsze kule są dla dzieci. Jeśli masz wątpliwości poproś o pomoc nasz personel.



JAK TRZYMAĆ KULĘ?

Kule z podajnika podnieś oburącz. W trzech otworach umieść dwa środkowe palce oraz kciuk. Palce powinny być wsunięte do 2-iej kostki, a kciuk cały. Drugą ręką podtrzymuj kulę – jeśli nie musisz tego robić, znaczy to, że wybrałaś/-eś zbyt lekką kulę.

POZYCJA.

- łokcie trzymaj przy ciele,
- biodra i ramiona prostopadle do celu,
- kolana lekko ugięte.

CZTERY KROKI



1. **PUSH AWAY I krok** – najkrótszy (praworęczni- prawą nogą). Kulę trzymaj oburącz przed sobą 20-30 cm od klatki piersiowej. Zaczynij zamach od przodu.

2. **PENDULUM SWING**

Gdy wykonujesz drugi krok, kula powinna opadać ruchem wahadłowym do tyłu i znajdować się na wysokości kolan.

3. **BACKSWING**

Przy kolejnym kroku powinna być z -tyłu,

maksymalnie wychylona – jednak nie wyżej ramienia.

4. **SLIDING STEP**

Wykonując ostatni krok mocno zamachnij się kulą i wypuść ją z ręki w takim momencie, aby na tor się „ześlizgnęła”, a nie upadła. Pozwoli to osiągnąć najlepsze efekty celowania.

PUNKTACJA W TENPIN BOWLING

Cała gra to 10 kolejek. W każdej z nich możesz rzucać dwukrotnie, aby zbić wszystkich 10 kręgli. W przypadku STRIKE drugi rzut jest niepotrzebny.

6	2
8	

<- Tu pokazane są punkty zdobyte w dwóch kolejnych rzutach.

<- Tu pokazany jest wynik całej kolejki.

X	
Strike	

<- wszystkie kręgle zbite w pierwszym rzucie (X). Drugiego rzutu nie wykonujesz, za to do uzyskanych 10 pkt. otrzymujesz premię w postaci dodatkowych punktów z dwóch kolejnych rzutów.

9	/
Spare	

<- wszystkie kręgle zbite w kolejce w dwóch rzutach (/). Do 10 pkt. otrzymujesz premię w postaci punktów z kolejnego rzutu.

9	-
Miss	

<- oznacza, że w jednym z dwóch rzutów (-) w tej kolejce nie trafiono żadnego pionu. Suma punktów równa się ilości trafionych kręgli.

8	1
9	

<- najtrudniejszy rzut. Oznacza, że po pierwszym rzucie pozostały kręgle skrajnie wobec siebie rozstawione i jest mała szansa na ich trafienie. Komputer doradza Ci jak wykonać ten rzut.

F	8
Foul	

<- oznacza, że wykonując któryś rzut przekroczyłaś/-eś linię spalonego, dało się usłyszeć nieprzyjemny dźwięk syreny, a mimo strącenia kilku kręgli punkty nie zostały dodane.