

## 1. Linea di gioco

Spiegazione del comportamento della boccia sulla pista

Spiegazione listelli e linea di gioco

Calcolo del numero personale

Esercizio per oscillazione sulla linea

Esercizio di rotazione delle dita

SEMIROLL

FULLROLL

Aggiustamento linea di gioco

Spostamento sulla pista

7 elementi da controllare per un'esatta partenza

Importanza dello spare

Schema per lo spare

Lo stare in pista

## 2. Materiale

Tipi di bocce

Scarpe

Borse

Polsini

Abbigliamento

## 3. Sistema bowling

Categorie

Competizioni

Medie di gioco

Handicap di gioco

Siti utili

## 4. Miglioramento

Esercizio di riscaldamento

Strike

Spare

Gioco mentale

5. Esercizi correttivi:

Esercizio per mantenere il polso diritto.

Esercizio per sviluppare un lungo pattinamento e un acuto gancio

Esercizio per correggere la copertura della mano sulla boccia

Esercizio per correggere l'oscillazione posteriore - troppo bassa - troppo alta

Come migliorare il rilascio di una boccia con il gancio.

Come sviluppare la sensazione della posizione discendente del pollice.

Come correggere, al rilascio, lo spostamento del corpo.

Come correggere il gomito tenuto all'esterno (gomito allargato)(chicken wing)

Accelerazione (aumento velocità della boccia)

Esercitazione sul passo di danza

Come correggere la cadenza - troppo bassa - troppo alta