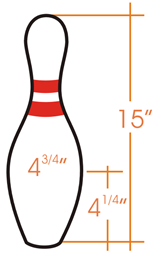
**ABC Bowlingu – dane techniczne:**

**Kręgiel /pin:**

*Masa każdego standardowego drewnianego kręgla i kręgla powlekanego tworzywem wynosi nie mniej niż 3 funty 6 uncji (1531 g) i nie więcej niż 3 funty 10 uncji (1645 g). Wysokość każdego kręgla powinna wynosić 15 cali, plus minus 1/32 cala (380–382 mm). Największa średnica kręgla to 4,755–4,797 cali (121–122 mm) na wysokości 4,5 cala (114 mm). Średnica podstawy wynosi ok. 2 cale (51 mm).*

**Kula/ball**

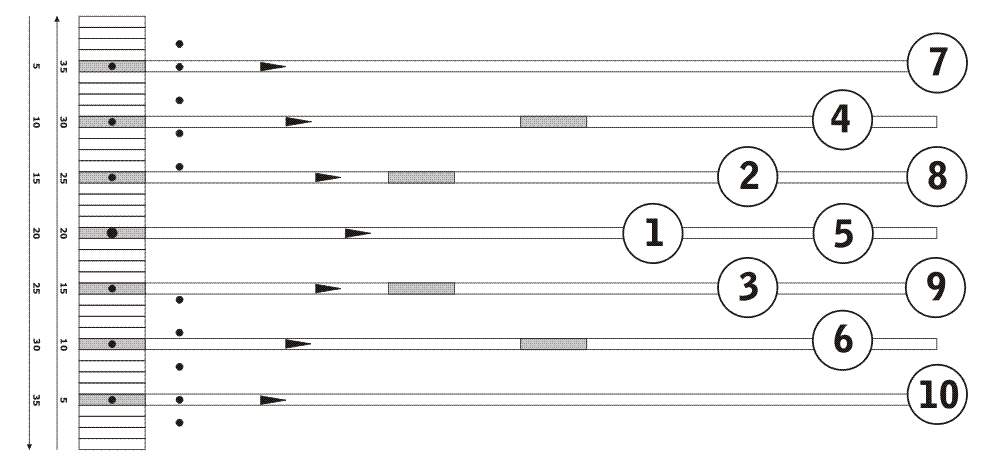
Weight of the Ball:

* **16 pounds=7.257 kg.
* 15 pounds=6.803 kg.
* 14 pounds=6.350 kg.
* 13 pounds=5.896 kg.
* 12 pounds=5.443 kg.
* 11 pounds=4.989 kg.
* 10 pounds=4.535 kg.
* 9 pounds=4.082 kg.
* 8 pounds=3.628 kg.
* 7 pounds=3.175 kg

**Tor bowlingowy/lane :**

**15 feet= 4,57m / 60 feet = 18,29m**





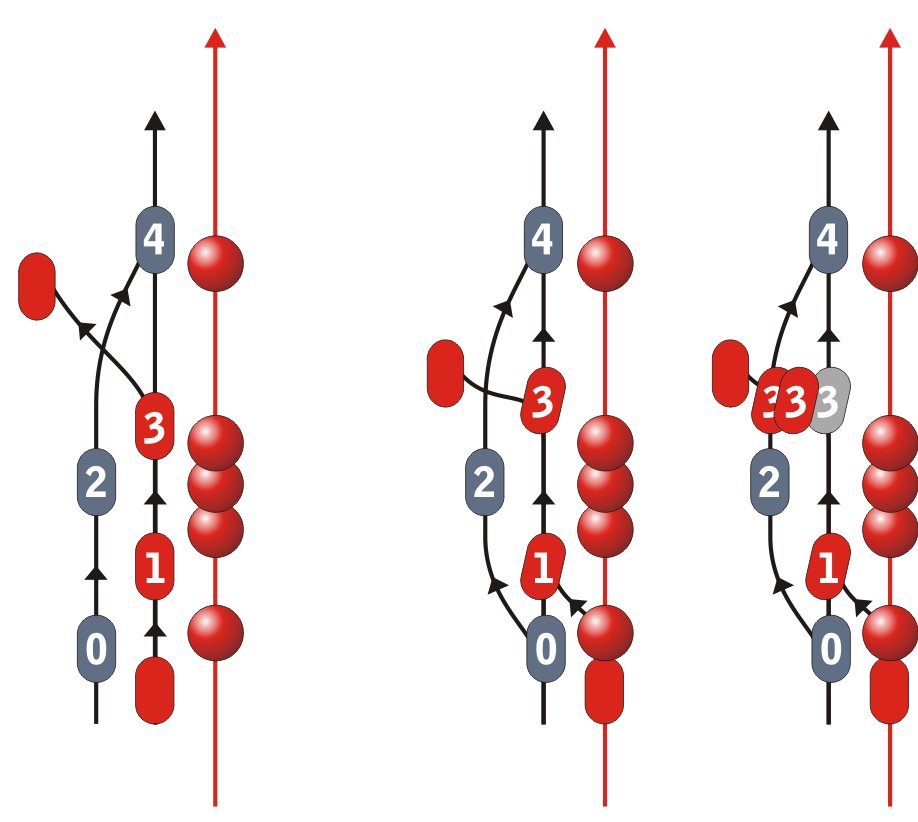
**Technika rzutu:**

**Główne założenie:**

*Gracze muszą prawidłowo zsynchronizować ruchy i wziąć odpowiedni zamach w celu wypracowania dobrego wyrzutu. Do odpowiedniego wypuszczenia kuli na linii spalonego konieczny jest dobry zamach oraz synchronizacja ruchów.*

**SWING + TIMING = RELEASE**

**Kroki:**



**5 Kroków /5 Step Approach: The Structure**



**STANCE**

**0 STEP**

**1st STEP**

**2nd STEP**

**PROZONE**

**3rd STEP**

**Backswing**

**Power Step**

**4th STEP**

**Down Swing**

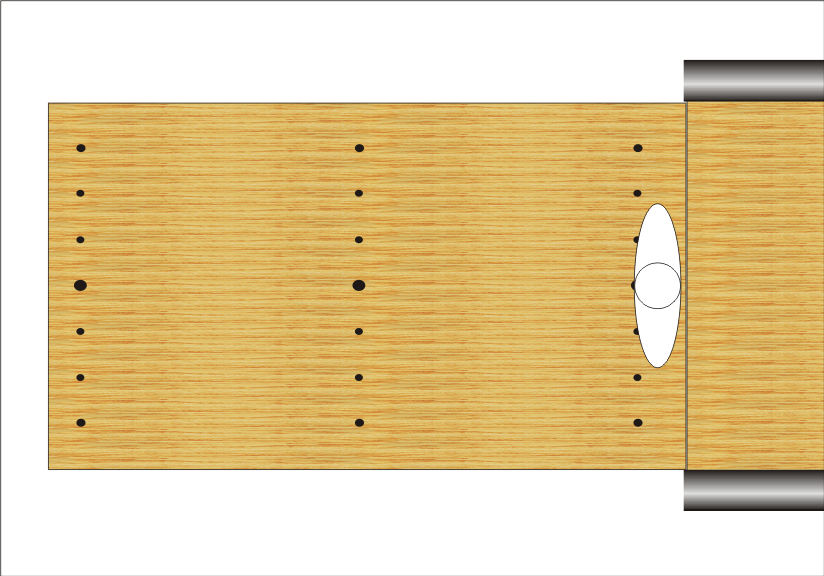
**Slide**

**Release**

**Follow**

**Through**

**Podstawy/Basics**



**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**5.5**

*Aby znaleźć odpowiedni dla siebie początek rozbiegu, gracze powinni przejść odległość od linii spalonego do początku rozbiegu, normalnymi krokami, patrząc przed siebie, a nie na nogi. W przypadku rozbiegu składającego się z 4 kroków, po 4 krokach dodaj ½ kroku. Jest to dla graczy początek rozbiegu. Mogą oni jednak wybrać inny punkt startowy.*

*Wysokość kuli nad ziemią ma wpływ na szybkość i zamach. Gracze mogą zmienić prędkość, zmieniając uchwyt.*



***DŁUŻSZE KROKI = SZYBSZY ROZBIEG KRÓTKIE KROKI = WOLNIEJSZY ROZBIEG***

***KULA WYŻEJ = SZYBSZY ROZBIEG KULA NIŻEJ = WOLNIEJSZY ROZBIEG***