

# COMO JOGAR BOLICHE – DICAS BÁSICAS

[www.boliche.com.br](http://www.boliche.com.br)



## POSIÇÃO INICIAL

Segure na bola junto ao corpo, **na altura do peito**, com braço em "L". Coloque os quadris e os ombros paralelos em relação aos pinos. Fique bem relaxado, pois os **movimentos** devem ser os mais **naturais** possíveis.

## COMO SEGURAR A BOLA

Coloque **primeiro os dedos médio e anelar** nos orifícios da bola e **em seguida, coloque o polegar**.

Procure uma bola cuja furação seja a mais confortável possível, nem muito justa nem muito folgada para seus dedos. Escolha a bola mais pesada que puder **segurar confortavelmente**.



Segure a bola cuidadosamente em ambas as mãos, uma com os dedos nos buracos da bola e a outra por baixo apoiando o peso da bola, devendo os dedos mindinhos tocar-se ligeiramente.

## COMO INICIAR UMA JOGADA

Coloque-se junto à linha de falta (de costas para os pinos), caminhe quatro ou cinco passos em linha reta, então vire-se em direção aos pinos e memorize um ponto de partida, olhando para baixo onde estão as marcas de saída.



Coloque o pé esquerdo ligeiramente à frente, se for destro. (os canhotos devem colocar os pés na posição inversa) Em todas as jogadas procure iniciar a jogada voltando ao mesmo ponto de partida.

## COMO CAMINHAR NO APPROACH

**Caminhe devagar, jamais corra ou ande depressa.**

Avance a bola para a frente e saia com o seu pé direito (se for canhoto, use o pé esquerdo), movimentando o braço com a bola e o pé ao mesmo tempo. Esse é o **1.º passo (saída)**.



Ao dar o **2.º passo, estique** o braço **naturalmente** (sem forçar), deixe a bola balançar para baixo e para trás. O braço esquerdo deve ser esticado para o lado para auxiliar o equilíbrio (o braço direito, para os canhotos).

Agora a bola deverá atingir o máximo do seu impulso (sem forçar). Deixe movimento atingir o máximo possível na altura do ombro, também de forma natural, sem forçar. **Evite dobrar o cotovelo.**



## **CAMINHE normal e naturalmente.**

Deixe que a bola e o braço deem continuidade ao movimento. Lance a bola, soltando-a firmemente, porém sem *empurrá-la*, apenas solte a bola com o polegar apontado para cima.



**Dica: na hora do lançamento não olhe os pinos, fixe o olhar nas setas centrais no meio da pista.**

Não pare o seu braço de forma rígida, deixe-o continuar o movimento, mesmo após soltar a bola. O *polegar* deverá apontar para o pino que deseja acertar. Ao final do movimento **seu corpo não deverá estar curvado.**



**Seja paciente e execute os movimentos de forma lenta e natural, até memorizar todos os passos.**