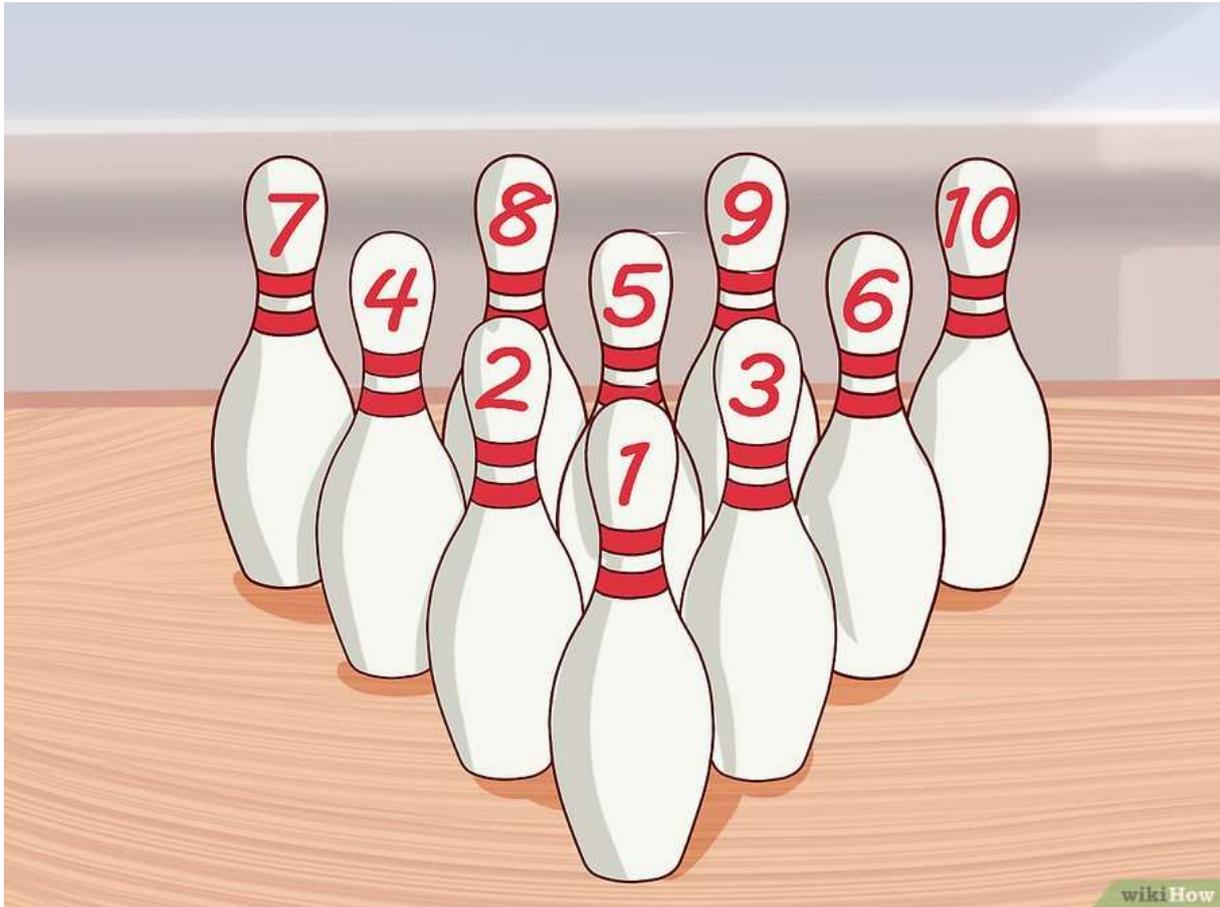
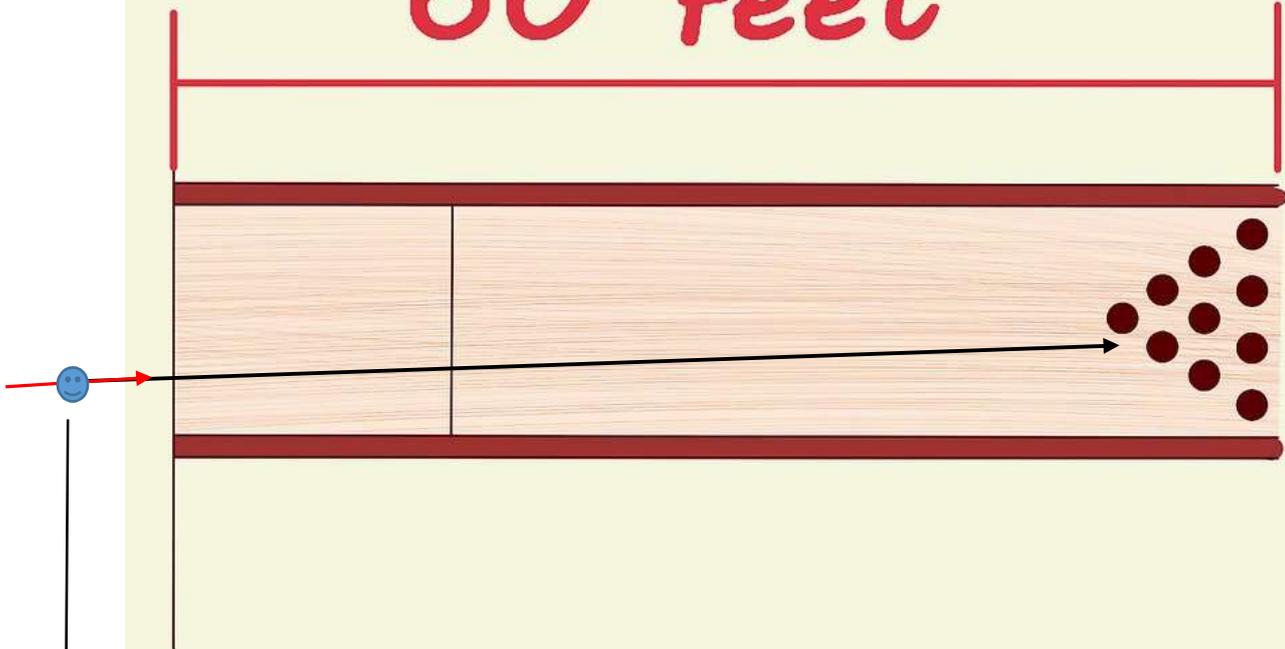


## MEMO BOWLING



**10 quilles à abattre !**

# 60 feet

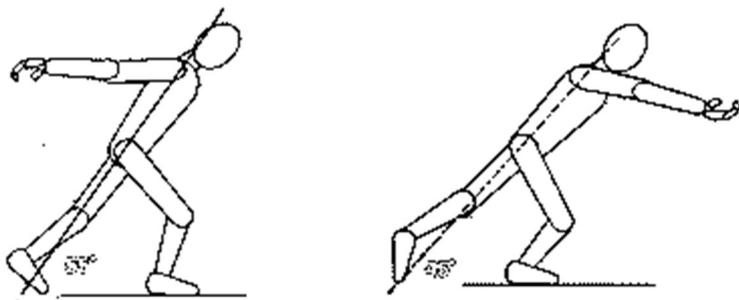


wikiHow

**Objectif** : atteindre la poche = l'espace entre la première quille et celle à sa droite ! (à sa gauche pour les gauchers)

Ne pas viser les quilles mais les repères au sol sur la piste.

Faire partir la boule en arrière derrière soi en faisant balancier assez loin pour impulser et guider la boule en ligne droite (en rouge), dans l'axe de la trajectoire idéale (en noir) vers la poche. Partir le bras assez loin derrière et lâcher la boule le bras bien en avant.



**Attention** au moment du lâché , la jambe gauche est en appui, la jambre droite est décalée en arrière pour le pas gêner la libération de la boule de la main droite. L'inverse pour les gauchers.

Pas besoin de forcer. Il faut guider uniquement.

**La position des doigts :**



La boule se tient la paume vers le haut. Pas de pétanque.....

**La position des épaules :** toujours parallèles à la ligne de faute de début de piste.

Une torsion du buste et des épaules = impulsion vers la gouttière. Rester les épaules face à la piste !

### **Petit vocabulaire**

Une partie = une ligne.

Une ligne est composée de 10 frames. A chaque frame on dispose de 2 services pour abattre les 10 quilles. Si on le fait en une seule fois, c'est un strike. En deux fois c'est un spare.

Un spare permet de doubler les points du premier service de la frame suivante.

Un strike permet de doubler les points des deux services de la frame suivante.