

## Pravidlá bowlingu

Pri tejto hre netreba mieriť priamo na kolky, guľu sa snažte hodiť v smere stôp, ktoré sú naznačené na dráhe. Bowling je hra, ktorú žiadna nepriazeň počasia nepokazí, môže sa hrať takmer vždy. Predchodca tejto hry existoval už v staroveku pred 2500 rokmi, do dnešnej podoby sa pravidlá vyvinuli koncom 19. storočia v USA.

**Snom každého hráča bowlingu je 12 po sebe nasledujúcich plných zásahov, čo je spolu 300 bodov!**

### Vybavenie:

K bowlingu je potrebná vyhradená dráha, na vzdialenejšom konci stojí desať koliek usporiadaných do trojuholníkovej zostavy, jedným vrcholom k hráčovi. Od čiary prešlapu do stredu prvej kolky má dráha dĺžku 18,29 m a je široká 1,05 m. Povrch dráhy je z lakovaného dreva alebo podobného materiálu. Každá kolka je vysoká 38 cm a váži okolo 1,5 kg. Hádže sa tvrdou plastovou gulou, pričom existujú rôzne veľké a ťažké gule podľa voľby hráča; veľkosť nesmie prekročiť 68,6 cm a hmotnosť 7,25 kg. Pre ľahšie uchytenie majú gule niekoľko otvorov na prsty.

### Pravidlá bowlingu:

- Jedna partia bowlingu sa skladá z 10 hier
- Každá hra sa skladá z dvoch hodov, okrem prípadu, keď je prvým hodom zrazených všetkých desať kolkov – STRIKE
- Pokiaľ v jednej hre zrazíte oboma hodmi dohromady 0 až 9 kolkov, získavate za každý zrazený kolok 1 bod
- Pokiaľ v jednej hre zrazíte oboma hodmi dohromady 10 kolkov - SPARE, získavate 10 bodov plus bonifikáciu, ktorá je rovná počtu bodov dosiahnutých prvým hodom v nasledujúcej hre
- Ak zrazíte v jednej hre prvým hodom všetkých desať kolkov - STRIKE, získavate 10 bodov plus bonifikáciu, ktorá je rovná počtu bodov dosiahnutých oboma hodmi v nasledujúcej hre
- Ak dosiahnete SPARE v poslednej desiatej hre, máte nárok na jeden dodatkový hod. Ak dosiahnete v poslednej hre STRIKE, získavate dva dodatkové hody

### Etiketa bowlingu:

- Buďte pripravený pristúpiť k dráhe hneď, ako na Vás príde rad.
- Pamätajte si, že hráč napravo má prednosť
- Ak hodí naľavo stojaci hráč guľu pred Vami, nechajte ho hrať ako prvého.
- Zostaňte na svojej rozbehovej ploche. Hneď, ako Vaša guľa zasiahne kolky, odíďte do zadnej časti rozbehovej plochy.
- Ak sa Vám hra nedarí, zostaňte nad vecou.
- Nehovorte, ani inak neobťažujte ďalšieho hráča, ktorý po Vás zaujal hraciu pozíciu!
- Neprekračujte čiaru odhodu.
- Naučte sa prehrávať a buďte ohľaduplným víťazom.

**Popis jednotlivých krokov vrhu:**

Kde musíte stáť - začnite postavením sa na čiaru odhodu chrbtom ku kolkom. Odíďte štyri a pol bežného kroku, potom sa otočte čelom ku kolkom. Táto vzdialenosť by mala zodpovedať 4-krokovému rozbehu. Postavte sa jednou nohou na jednu zo značiek na rozbehovej ploche, a to najlepšie na stredovú značku, alebo na pravú značku

Postoj - lakte blízko k telu, ramená a boky sú orientované čelne k cieľu, nikdy nie pod uhlom.

Kolená sú mierne pokrčené. Ľavá noha je mierne vysunutá dopredu.

Spôsob držania gule - palec a dva prostredné prsty zasunú do otvorov. Guľu jemne hojdajte na oboch rukách. Končeky oboch malíčkov sa vzájomne dotýkajú.

Vychýlenie vpred - vychýľte guľu smerom dopredu a dolu. Súčasne s pohybom gule vykročte vpred pravou nohou.

Kyvadlový pohyb - Počas druhého kroku vychýľte guľu smerom dolu a dozadu. Udržujte rovnováhu upažením ľavej ruky. Neohýbajte lakeť.

Spätné napriahnutie - guľa sa teraz nachádza v hornej polohe spätného napriahnutia a maximálne vo výške ramien. Sklznite nohou.

Krok so sklzom - akonáhle je guľa mimo Vašej kľžucej sa nohy, dovoľte sa jej voľne oddeliť od dlane a sledujte ďalej jej pohyb ramenom.