

## **PRAVIDLA HRY**

Hra v bowlingu se sestává z deseti částí. Hráč hraje v každé z prvních devíti částí dvě vypuštění (dva hody). Pokud jsou prvním vypuštěním (prvním hodem) poraženy všechny kuželky, druhé vypuštění se nehraje. V desáté části hraje hráč tři vypuštění, v případě, že zahrál STRIKE nebo SPARE, jinak pouze dvě vypuštění. Všechny části hry musí být u každého hráče bowlingu provedeny podle pravidel. Vypuštění (hod) je provedeno, pokud hráčova koule protne hraniční čáru hracího území (čára přešlapu). Vypuštění musí být provedeno osobně a manuálně.

### **Jak vést bodování**

Veškerá centra mají automatický scoring, které zobrazí Vaše výsledky na obrazovce. Vy pouze musíte zadat několik pokynů pro personál centra a zbytek je automatický.

V některých centrech (pouze mimo ČR) se setkáte s ručním bodováním, obdržíte score-kartu a tužku pro vedení vašeho vlastního bodování. Zjistíte, že toto sčítání vlastního score může být zábavné.

### **Strike**

100% zásah jedním hodem

### **Spare**

100% zásah po dvou hodech

Počet shozených kuželek u hráčova prvního vypuštění je označen v malém čtverci v horním levém rohu této části a počet shozených kuželek u hráčova druhého vypuštění je označen v horním pravém rohu.

Pokud není při druhém vypuštění v části shozena žádná ze stojících kuželek, bude počet označen (-). Počítání pro dvě vypuštění v části bude zaznamenáno okamžitě.

### **STRIKE**

Strike je proveden, pokud je shozena celá sada 10-ti kuželek při prvním vypuštění. Takový hod je označen jako X (strike) v malém levém horním čtverci tabulky. Počítání pro jeden strike je 10 plus počet kuželek shozených v následujících dvou vypuštěních.

### **DOUBLE**

Dva po sobě jdoucí striky jsou double. Počítá se pro první strike 20 plus počet kuželek sražených v první následující části po druhém striku.

### **TRIPLE**

Tři po sobě jdoucí striky jsou triple. Počítá se pro první strike 30. K dosažení nahrání maximálních 300 bodů musí hráč zahrát 12 striků za sebou = Perfect Game

### **SPARE**

Spare je počítáno, pokud neporažené kuželky po prvním vypuštění jsou při druhém vypuštění doraženy. Značí se (/) v malém čtverci v pravém horním rohu tabulky. Počítání pro spare je 10 plus počet kuželek shozených při hráčově následujícím vypuštění.

## **Framy a hry**

Jedna hra je sestavena z 10 frejmů. Na začátku každého frejmu se hráč snaží srazit všech 10 kuželek.

Pokud je úspěšný, výsledek je STRIKE a končí frejm. Když po prvním hodů ještě některé kuželky stojí, hází se druhý pokus (dohoz). Pokud jsou pak i ostatní kuželky sraženy, výsledek je SPARE. Když však 1 nebo více kuželek zůstává stát i po druhém hodů, výsledkem je nedohozený frejm. Hráči se připisuje pouze počet padlých kuželek.

Pokud hráč uhraje SPARE, připisuje si 10 bodů plus počet sražených kuželek v dalším hodů. V tabulce se tedy do dalšího zásahu neobjeví žádné bodování. Např. pokud hráč, který po SPARE uhraje novým hodem 6 bodů, dostane body za těchto 6 kuželek přidané k těm 10 bodům za SPARE. Takže, až teď se ví, že SPARE měla cenu 16 bodů.

STRIKE má hodnotu 10 plus počet kuželek sražených v následujících 2 hodech. Řekněme, že po STRIKE následuje frejm, ve kterém hráč shodí 5 na první hod a další 3 na druhý hod. STRIKE bude nyní mít hodnotu 10+5+3, tedy celkem 18 bodů. Výsledek každého frejmu je přidán ke score předchozího frejmu, až dosáhne výsledků pro 10 frejmů.

Pokud se uhraje v 10-tém frejmu SPARE, musí se házet ještě jeden hod, aby se určila hodnota té SPARE. Ze stejného důvodu se musí po STRIKE v posledním 10. frejmu házet ještě 2 x, aby se moha zapsat hodnota předchozí STRIKE.

Bodovací systém není jen jednoduché sčítání sražených kuželek. SPARE a STRIKE umožňují získat zvláštní prémii. Bodovací systém bohatě odměňuje po sobě jdoucí STRIKE. Ve skutečnosti jsou opravdu vysoko bodované hry přes 200 bodů možné pouze shromažďováním STRIKE.

## **Soutěžení**

Už samotný pocit zahrát prvním hodem strike a nebo druhým hodem dohodit těžkou figuru stále stojících kuželek je pěkná zábava a i trochu adrenalinu. Ale po zahájení soutěže se bowling stává opravdovým zápolením. Srazit kuželky hned prvním hodem je hlavním cílem všech hráčů a věřte, že to není až tak jednoduché jak se zdá. Stát se lepším vyžaduje zlepšení fyzické techniky a strategie. Jednou z nejdůležitějších požadovaných dovedností je přesnost.

Pro shoení všech kuželek jedním hodem STRIKE je skoro vždy nezbytné zasáhnout přední hlavní kuželku (kuželka č.1). Praváci by měli mířit napravo od hlavní kuželky (mezi kuželku č.1 a č.3), levá strana platí pro leváky (mezi kuželku č.1 a č.2). Tato oblast je nazývaná "kapsa". Zasáhnout oblast kapsy znamená strefit se správně namířenou koulí do dvoupalcové oblasti vzdálené od hráče 60 stop. To je docela dobrou zkouškou dovednosti.

Dalším významným momentem je vliv, který má koule při kontaktu s hlavní kuželkou. Jednou z věcí, která určuje co se při styku koule a kuželky stane je váha koule. Další je rychlost koule, úhel ve kterém zasáhne koule oblast kapsy a dráha jejího pohybu jsou také faktory, které zde hrají důležitou roli.

Ještě malé varování! Silou nabitá koule je k ničemu, když není přesná. Je mnohem lepší použít lehčí kouli s menší rychlostí než provádět divoké zásahy. Vrcholoví hráči se nesnaží hodit kouli naprosto rovně – hrají tzv. excentricky - pravákům směřuje dráha koule zprava doleva a levákům naopak.

Všechny dráhy mohou vypadat stejně, ale nehraje se na nich stejným způsobem. Jako u pneumatik na silnici, i u koule a dráhy vzniká mnoho možností, které ovlivňují konečnou dráhu hosené koule. To je také jeden z nejvýraznějších vlivů na míru zatáčení koule. Přizpůsobit se dané dráze je součástí sportovního klání. Jistě, srážení kuželek koulí nevypadá nijak složitě. Ale čím více do tohoto sportu proniknete, tím více bude pro vás lákavé být stále lepší a lepší.

## **Držení koule**

Klasické držení - standartní kouli se 3 otvory držíme dvěma vsunutými prsty a palcem ruky. Prsty by měly být ponořeny do koule po druhý kloub, palec celý. Vrchní prsty leží volně přes vršek koule a dlaň by se měla volně dotýkat povrchu koule.

To je konvenční standartní držení (pro hráče, kteří hrají tzv. rovně). Pokud je provedeno správně, umožňuje hráči houpat relativně těžkou koulí bez nutnosti ji nějak mačkat či tisknout. Ani se nemusí obávat toho, že mu palec nebo prsty uvíznou v dírách. Návyk správného držení koule je rozhodujícím prvkem dobré hry. Dokonce není ani nutné kupovat si novou kouli, protože stačí když si obstaráte starší kouli a necháte si ji předělat v bowling-shopu, tak ,aby vyhovovala Vám co nejvíce vyhovovala. Ale zbrusu nová, vyměřená a odborníkem vyvrtaná koule je zárukou toho, že se vám bude dobře hrát.

Všechno vámi požadované vybavení najdete ve specializovaném obchodě (tzv. Bowling Shop). Dobrá úprava spočívá především ve velikosti otvorů. Pak se měří vzdálenost mezi palcem a jednotlivými prsty. Když uvážíte všechna přání a požadavky na konečnou podobu koule, neexistuje součást vybavení, která by byla hráči bowlingu bližší víc než koule.

## **Postoj**

Pokud se projdete po rozběhové části dráhy, všimnete si dvou řad vyznačených bodů. Zadní řada značí vzdálenost 15 stop od faulové čáry, zatímco ta odlehlejší řada bodů je 12 stop daleko. Tyto body jsou vašimi největšími pomocníky při vyměřování vaší výchozí pozice.

Děti potřebují stát blíže k faulové čáře než dospělí, protože jejich kroky jsou kratší. Také pro začínající hráče jakékoliv výšky bude nejspíš výhodnější kratší rozběhová dráha. Po získání určité jistoty a zkušeností se mohou rozhodnout pro delší vzdálenost.

Ať už zvolíte jakoukoliv výchozí vzdálenost je nutné, aby váš poslední krok končil těsně před faulovou čarou, ale zase ne tak blízko, abyste riskovali její přešlápnutí. K dobrému postoji je třeba mít chodila u sebe, nohy mírně pokrčené směrem dopředu. Snažte se o pocit uvolněné připravenosti, ne ztuhlosti či topornosti. Koule by se měla nacházet někde mezi pasem a výškou hrudi, při pravé straně těla, u levé strany v případě leváků.

Hrající ruka drží kouli, druhá by měla kouli přidržovat. ramena v pravém úhlu k bowlingovému cíli a nehrající ruka pomáhá přidržovat kouli, zápěstí je poměrně zpevněné a přímé, ale ne zvrácené dozadu a loket hrající ruky zůstává přimknutý k boku. Kolena máte mít mírně pokrčená a chodila u sebe, směrem k cíli.

## **Rozmach, kroky a souhra**

Rozmach - pokud uchopíte poměrně těžký předmět jakým je bowlingová koule a zkusíte si pohyb hodů, poznáte, že tento pohyb vyžaduje svůj vlastní rytmus.

Jedná se vlastně o kyvadlo. Právě to je podstatou dobrého a důsledného rozmachu. Pokud ho hráči nezvládnou, těžko dostanou kouli vůbec na dráhu. Co se týče váhy, vyberte si takovou kouli, kterou můžete pohodlně a uvolněně rozhoupat vzad a vpřed.

Pokud Vám koule zvrátí zápěstí dozadu nebo zapříčiní pokles ramen během rozmachu, je pro Vás koule příliš těžká. Pokud jste schopni ji řídit pouze silou své ruky, je pro Vás příliš lehká.

## **Kroky**

Začátečnickům se doporučují 4 kroky vpřed. Později lze přidat pátý krok. Každý krok směřuje rovně vpřed. Usilujeme o normální vycházkový krok stylem pata - špička. Pouze poslední krok s mírným sklouznutím je odlišný. při něm se koule přibližuje k bowlingové botě, což způsobuje její sklouznutí. Poté se váha přenáší dozadu k patě, čímž zastavíme.

Nejkratší by měl být první krok. Nejdelší by měl být krok poslední, protože je v něm sklouznutí. Pro udržení stálého rytmu Vám pomůže vzpomínka na tikání hodin 1-2-3-4.

Pro praváky je sled kroků pravá, levá, pravá, levá noha. U leváků je to opačně.

### **Sladění rozmachu a kroků**

Rozmach ani kroky nejsou samostatně nijak složitým pohybem. Ovšem jejich vzájemné sladění určuje váš rozběh - zda bude příjemně uvolněnou nebo vypětím poznamenanou záležitostí. Při házení je třeba zaujmout stabilní pozici, ale zároveň chcete získat ze svých kroků maximální výhodu a prospěch ve hře. Chcete všechnu svojí získanou rychlost přenést na kouli. Takže dobře načasovaný hod přijde na řadu ve chvíli, kdy klouzající noha zastaví.

Jak docílíte hodu, který by byl nejlepší kombinací stability a správného okamžiku? Když při rozmachu vzad dosáhnete jeho nejvyššího bodu a zbývá vám dokončit krok poslední. Z této pozice jdou společně kupředu klouzající noha a hrající ruka. Účinného hodu dosáhnete právě touto souhrou pohybu. První 3 kroky probíhají v době, kdy kouli napřahujete dozadu až k jejímu nejvyššímu bodu. Poté jste v pozici určené pro zhoupnutí koule směrem dolů, sklouznutí a samotný hod. Při prvním kroku se koule pohybuje ze své výchozí pozice do bodu asi 12 - 18 palců před tělem. Odtud je připravena přejít do svého oblouku zhoupnutí, kdy my uděláme 2. a 3. krok. Začátek rozběhu je spouští sladěného pohybu. Vypuštění musí být jednoduché a snadné. I zkušenější hráči se často snaží vybrousit toto načasování. Soustředí se přitom na první pohyb koulí ve vztahu ke krokům. Snaží se sladit první krok a moment vypuštění. Pak načasování procesu funguje i ve zbývajících částech rozběhu.

1. krok - koule se pohybuje ven (vytáčí se?)

2. krok - koule jde dolů

3. krok - koule jde do zadu

4. krok - koule jde dolů

Hod a dotažení

Protože lidé hrající bowling jsou různé postavy, velikosti a věku, je i jejich pohyb paží a nohou odlišný. Ale moment, kdy se koule blíží k bodu vypuštění, je u všech dobrých hráčů téměř stejný. Koule by měla být hozena ve chvíli, kdy mívá kotník klouzající nohy. U praváků klouže levá noha, u leváků pravá.

Koule by měla nohu míjet ve vzdálenosti 2 palce od kotníku. V tomto okamžiku je tělo optimálně rozvrženo, aby poslalo kouli požadovaným směrem. Při dobře načasovaném a dokonale provedeném hodu pracuje hráč tzv. pákovým převodem - ten je výsledkem ideální kombinace pozice těla, načasování a rovnováhy.

K tomu, aby koule minula klouzající nohu v oblasti kotníků je třeba několik věcí. Jednou z nich je ohnutí nohy při posledním kroku v kolenu. Co se na první pohled zdá být krkolomným a neohrabaným postojem. Vám může za chvíli připadat jako něco docela přirozeného. Vedle několika ohnutí od kolena výš přispívá k celkovému procesu snížení i horní část těla. Ideální je úklon vpřed o 15 - 20 stupňů. Pro nalezení nejlepší rovnováhy by měl střed hrudníku spočinout nad klouzajícím kolenem. Při celém rozběhu by měla hlava zůstat vzpřímená. Oči soustředěně sledují zamýšlený cíl. Nehrající ruka pomáhá udržet rovnováhu, napřažena do strany.

### **Vypuštění**

Všechny aktivity jako je vrh, kop nebo hod míčem či koulí provází také pohyb vypuštění. Bowling není výjimkou. Dobré hráče vždy poznáte podle jejich hodu a techniky vypuštění. Při úplném vypuštění jde hrající ruka od bodu spodního zhoupnutí až do úrovně ramen či výš. Dráha ruky by měla směřovat k cíli, nikoliv do strany. Ačkoliv je práce s koulí ukončena v okamžiku odhodu, procvičování a doplnění vypuštění je skvělou pomocí při tréninku. Zlepšuje funkci náprahu a celkové rovnováhy při rozběhu.

## **Zaměřování cíle a strategie**

Pokud chcete na něco hodit míč, obvykle se díváte přímo na cíl. Nadhazovač v baseballu sleduje rukavici svého chytače. Basketbalisté střelí na koš. Ale zkušení bowlingoví hráči se na kuželky téměř nedívají. Samozřejmě naším cílem je, aby koule zasáhla určité kuželky. Ale je mnohem snazší sledovat blízkou značku na dráze než koukat na cíl nějakých 60 stop daleko. Šipky se nacházejí 15 stop od faulové čáry. Slouží jako cílová vodítka. Je zde 7 šipek. Prostřední je umístěna přímo ve středu dráhy, v jedné čáře s hlavní kuželkou. Stejně i ostatní šipky jsou svázány s určitými kuželkami. Pomohou nám i značky na rozběhové dráze, které jsou vyznačeny přímo naproti šipkám. Dráha, kterou jste pro svou kouli určili, ovlivňuje místo vašeho postoje a zaměřovaný bod.

Nastavení provádíme úpravou výchozí pozice. Při zaměřování nám pomohou puntíky a šipky. Po každém zásahu vyhodnoťte správnost zaměřování a určete, jak by mělo být změněno.

## **Hra s úhly**

Koule by měla přijít do 1 - 3 kapsy v pravo-levém úhlu. Leváci se snaží hodit kouli zleva doprava a umístit ji do kapsy 1 - 2. Úhel je velmi důležitý pro shození všech kuželek na jednu ránu (STRIKE), protože pomáhá pohybuující se kouli udržet si svou dráhu. Zatačející koule popisuje dráhu zprava doleva (u praváků) Výsledkem je mnohem silnější úhel se zásahem do kapsy 1 - 3.

Pravák může vytvořit postranní úhel i bez jakékoliv točení tak, že namíří kouli na kapsu z pravé strany dráhy (toto je rovné hraní). Za cíl se bere 2. šipka zprava. Dobrý STRIKE je výsledkem zásahu ze silného postranního úhlu.

## **Spare**

Staré bowlingové přísloví praví: "Uhraj spary, strike přijdou". To je zvlášť dobrá rada pro začátečníky. Existuje 1.023 potencionálních kombinací na zahrání SPARE. Ale nehrozte se! S velkou většinou těchto možností se nikdy nesetkáte. I když existuje několik tuctů normálních SPARE kombinací, dají se řešit pomocí několika málo cílů a úhlů.

První pravidlo pro zahrání SPARE obsahuje jednoduchou geometrii. Podstatou je překřížení dráhy. Když jsou kuželky na levé straně dráhy, nejlepší výchozí pozice je napravo a naopak. Procvičte si 4 rozdílné SPARE zásahy nebo dráhy použitím této křížící techniky. Odhalíte zvláštní SPARE čáru pro každou kuželku ze zadní řady (kuželky 7,8,9 a10). Pak už existuje jen 1 SPARE dráha, kterou můžete zvolit. To je původní dráha užitá při prvním hodu. Použitím těchto 5 drah můžete vytvořit libovolnou SPARE kombinaci. Například dráha nutná ke sražení kuželek 1,2,4 se podobá té k zasažení čísla 8. To je proto, že 8 kuželka je umístěna za druhou kuželkou při základním postavení. Sražení 3 - 6 se podobá dráze pro 9 kuželku, protože 3. kuželka stojí právě před devátou. Kterákoliv SPARE obsahující 5 se hraje po stejné dráze, jakou hrajete první hod.

Dráha pro jakékoliv SPARE zahrání v oblasti zadní čáry by měla jít přes třetí nebo čtvrtou prostřední šipku nebo někde mezi nimi. Každý zásah má i odlišnou výchozí pozici. Stát se dobrým hráčem zásahů SPARE nevyžaduje žádný dlouhý a složitý výčet pravidel. Spíš jde o to vnitřně vidět šikmou dráhu koule a tu pak zrealizovat zásahem. Zkušeností i tréninkem budete tyto zásahy přenášet do reality. I když se může zdát, že zásahy SPARE postrádají zvláštní kouzlo a přitažlivost, neměly by být přehlíženy. Jejich zvládnutí je totiž nejjistější cestou ke zlepšení výsledku.

### **Točivé koule (excentrické hody)**

Co způsobuje zatočení? Směr koule je v první řadě určen způsobem a místem jejího hození. Ale kouli obvykle doprovází určité točení či postranní rotace. O to se záměrně snaží zkušení hráči. Začátečníci je zvládnou spíš náhodou a nepředvídatelně. V každém případě způsob, jakým je koule rotována, obvykle působí na její pohyb. Koule točená proti směru hodinových ručiček se pohybuje zprava doleva. Leváci použijí rotace ve směru pohybu hodinových ručiček, pokud potřebují zatočit zleva doprava. V minulosti se bowlingové koule vyráběly z pevného kaučuku nebo plastu. Dnes se staly oblíbenými koule excentrické. Obecně řečeno, excentrické koule víc reagují na točení přenášené na kouli. To znamená, že i více zatáčejí a méně se odchyľují po nárazu do kuželek. Předvídatelné uhnutí koule je velkou výhodou, ale začátečníci dosáhnou většího pokroku zlepšením souhry, rovnováhy a celkové přesnosti. Stejně - naučit se správné držení pro točitý hod vyžaduje ne právě krátkou dobu.

### **Zvláštnosti točivého hodu**

K zatočení koule je za prvé potřeba aby palec byl z koule vypuštěn dříve než prsty. Když se koule vlastní silou smekává z prstů, začíná rotovat. Směr rotace záleží na umístění palce v okamžiku, kdy koule opustila ruku. Pustit kouli nejdříve palcem je přirozené, protože je kratší než ostatní prsty. Nicméně je velmi důležité mít dobře vyvrтанou kouli. I to je předpoklad dobrého rozběhu směrem k faulové čáře. K zatočení koule umístěte palec do pozice 10 nebo 11 hodin na ciferníku (nebo 1 či 2 hodiny, jste-li levák). Vzprámený palec (na pozici 12 hodin) zajistí přímý hod). S palcem na pozici k zatočení koule udržujte zápěstí relativně pevné po celou dobu hodu. Při odhození koule byste měli cítit určité napětí nebo tah v prstech. To je součástí zatočení koule. Naučit se prosté zatočení koule je právě tak snadné jako zvládnout přesný přímý hod. Konečně, mnozí již vyhranější hráči se snaží zvýšit rotaci a sílu zatočení použitím agresivnější práce ruky. Ale nedělejte to na úkor správně provedeného hodu.