

保龄球入门



[保龄球入门_下载链接1](#)

著者:张家骥 董奕

出版者:金盾出版社

出版时间:1997-05

装帧:精装

isbn:9787508203294

内容提要

这是一本引导保龄球爱好者初步入门的普及性读物。主要内容包括：保龄球场的设备、打保龄球的礼仪及安全规则、打保龄球的基本方法、球滚动路线的基本方式、站位的选择及调整、完美的全中和补中球的打法，以及计分规则与计分方法等。本书文字简明，技术可靠，插图直观，易懂好学，适合初学保龄球者阅读，亦可供有关院校及保龄球场馆从业人员学习参考。

作者介绍:

目录: 目录

一、保龄球场的设备

(一) 球瓶

1. 尺寸规格
2. 球瓶的排列及瓶位号

(二) 保龄球

1. 保龄球的材质
2. 球体与手的适度配合

(三) 置瓶机、回球机及计分设备

(四) 球道

(五) 保龄球鞋

二、打保龄球的礼仪及安全规则

(一) 基本礼仪

(二) 安全规则

三、打保龄球的基本方法

(一) 握球方法

1. 两节握法
2. 一节半握法
3. 一节握法

(二) 打保龄球的基本动作

1. 持球站立姿势
2. 推球
3. 摆动
4. 助走步法
5. 掷球
6. 掷球后的延伸动作

四、球滚动路线的基本方式

(一) 直球

1. 运用所能取得的最大角度
2. 增加球的滚动速度
3. 对1号瓶的撞击力度

(二) 曲球

(三) 钩球

(四) 反曲球

五、站位的选择及调整

(一) 行进路线

(二) 角度

1. 极内侧角度

2.内侧角度
3.第二箭头的角度
4.外侧角度
5.极外侧角度
六、完美的全中
七、3：1：2和3：4：5调整法
 （一）3：1：2调整法
 （二）球道状况的判断及3：4：5调整法
八、二次击中（补中）的调整法
 （一）圆满地完成所有技术动作
 （二）要善于总结经验并作出准确判断
 （三）要有坚定的信心和耐心
 （四）介绍几种补中调整法
1.3：6：9制调整法
2.2：4：6制调整法
九、规则与计分方法
 （一）一般规则
 （二）计分方法
 （三）计分实例
附图一1～附图一14补中打法说明
· · · · · (收起)

[保龄球入门 下载链接1](#)

标签

享受运动享受保龄

评论

[保龄球入门 下载链接1](#)

书评

保龄球入门 下载链接1