

PARLIAMO UN POCO DELL'APPROCCIO

Approccio inconsistente

I giocatori che variano il loro approccio- una volta passo lungo, una volta passo corto, poi passo corto, e poi passo lungo,- sono giocatori con risultati di media levatura se non peggio.

Un approccio inconsistente procura confusione in tutte le altre modalità dello sviluppo del gioco.

Il 90% di tutti i giocatori usa l'approccio di quattro passi. L'approccio di tre o cinque passi non é ovviamente sbagliato, sbagliata é solo l'inconsistenza di esso.

Come correggere

Innanzitutto camminare a ritroso dalla linea di fallo per quattro o cinque metri (queste distanze sono marcate con i bollini). Guardando il bersaglio sui birilli direttamente, il vostro primo passo (corto) é fatto con il piede destro nel momento che effettuate il pushaway (oppure il dropaway).

La boccia oscilla all'indietro con un pendolo naturale.

Con il terzo passo il ginocchio destro si piega mentre la boccia raggiunge l'altezza della spalla (ma non più in alto).

Il quarto passo trova il vostro ginocchio destro pienamente piegato ed inizia la scivolata. Il braccio destro e la boccia si muovono in tandem con la gamba sinistra nel momento del rilascio.

I giocatori di corta altezza tendono a rimanere eretti; I giocatori di media altezza tendono a partire già leggermente piegati; I giocatori alti tendono a rannicchiarsi.

Tutti devono guardare direttamente ai birilli. I destri devono iniziare leggermente a destra del bollino centrale i mancini a sinistra del bollino centrale.

Nell'attimo stesso del rilascio il giocatore deve sforzarsi a mantenere il gomito bloccato e deve lanciare la boccia al di là della linea di fallo.

Può aiutare chiunque imparare a mugugnare a se stessi come cantilena - passo..., passo..., passo..., scivolata-. Quando avete sentore di aver ben completato la scivolata smettete. La scivolata é un esercizio che potete effettuare anche senza rilasciare la boccia. Una buona scivolata é lunga circa 30 cm.

Approccio di quattro passi.

La posizione di attesa, con il torso eretto, il gomito a 90°, e gli occhi sul bersaglio é essenziale per iniziare l'approccio.

Il pushaway é iniziato portando leggermente il gomito in avanti lontano dal corpo ed iniziando un corto passo con il piede destro.

Come il piede sinistro inizia il secondo passo la boccia comincia la sua discesa ed il ginocchio destro si piega per prepararsi al terzo passo.

Il braccio destro é disteso, gli occhi ancora guardano il bersaglio ed il braccio sinistro si muove

all'esterno per procurare il bilanciamento nello stesso momento in cui il piede destro si solleva.

Per meglio bilanciare il braccio sinistro è spinto ancor più all'esterno, il piede destro completa il passo, le ginocchia sono piegate e la boccia completa l'oscillazione posteriore.

Nel momento in cui la boccia quasi raggiunge il picco del suo pendolo posteriore, il piede destro sostiene la maggior parte del peso, ed il piede sinistro si prepara per il passo finale.

Al culmine del pendolo posteriore il piede sinistro deve essere ben piantato, il braccio ben esteso e la pianta del piede destro deve dare supporto.

Durante la scivolata verso la linea di fallo, la boccia inizia il suo pendolo anteriore.

Mantenendo il braccio destro fermo e la scivolata in avanti è possibile realizzare un rilascio dolce.

Un automatico followthrough ed una conclusione bilanciata concludono il rilascio.

Approccio di cinque passi.

Non importa quanto passi si effettuano le essenzialità di tutti i rilasci sono le stesse. La sola cosa che distingue il rilascio di cinque passi da quello di quattro è l'extra passo fatto in partenza. Una manovra tanto per cominciare che sembra a molti giocatori più confortevole e naturale.

Tutti i giocatori hanno la loro peculiarità.

Nel rilascio a cinque passi il giocatore tiene la boccia alta sul torso. Nell'approccio a cinque passi, il primo movimento è fatto con il piede sinistro invece che con il destro. Una volta iniziato il movimento, c'è pericolo di virare su un lato o sull'altro, ma un secondo passo diritto ed un pushaway in linea lo compenseranno. Gli occhi devono rimanere sul bersaglio ed il braccio destro disteso per tutto il pendolo posteriore mentre il piede sinistro inizia ad alzarsi.

Una leggera piegatura in avanti, più un sicuro quarto passo, più il braccio sinistro mantenuto all'esterno procurano il bilanciamento.

Nel momento in cui il piede sinistro scivola, nel quinto passo, il braccio esteso porta la boccia avanti verso il punto di rilascio.

Quando il piede sinistro ha raggiunto quasi la linea di fallo e si ferma, tutte le parti del corpo devono essere in bilanciamento: il braccio destro e la gamba destra estesa, il ginocchio sinistro piegato ed il braccio destro sollevato verso il followthrough-