

## **POSIZIONE DEL DITO POLLICE PER PREVENIRE UN ECCESSO DI COPERTURA DELLA BOCCIA.**

Per sviluppare l'esatta sensazione della giusta posizione del dito pollice al momento del rilascio bisogna che esso finisca dritto dentro il vostro palmo.

### ESERCITAZIONE NO. 1

1. Per sviluppare l'esatta sensazione della corretta posizione del pollice, esercitarsi con un paio di comuni forbici da casa. Mantenerle di fronte a voi, ed apritele come se doveste tagliare qualcosa  
Piegate le dita come se fossero dentro la boccaia.
2. Poi, semplicemente pigiate il pollice in basso e azionate le forbici diverse volte. Questo é il movimento che voi dovete fare mentre liberate la boccaia. Riponete le forbici ed esercitate il pollice diverse volte senza nulla sulle mani.
3. Quando cominciate a avvertire la sensazione cercate di ripeterla con la boccaia, appoggiandovi, avendolo di fronte, ad un divano od ad una poltrona.

### ESERCITAZIONE NO. 2

1. Per la seconda esercitazione dovete usare un rotolo di nastro adesivo. Sostenetelo mantenendo le vostre dita sotto il rotolo ed il vostro pollice sopra.
2. Ruotate e rilasciate il rotolo spingendo in basso e verso il palmo il pollice, mentre, nello stesso tempo, fate muovere le dita in avanti. Se il movimento é fatto correttamente, il rotolo ruoterà all'indietro verso il vostro corpo. Imparata questa tecnica non dovrebbero esserci più problemi di eccesso di copertura della boccaia al momento del rilascio.

(Dick Ritger, Bowling Magazine, Giugno/Luglio 1997 - Traduzione Silvano Traina)