

O grze

Historia

W jednym z egipskich grobowców sprzed 5200 lat p.n.e. znaleziono zestaw przyborów, które przypominały kręgle. Być może jaskiniowcy rzucali kulą w kamienie i w ten sposób zapoczątkowali tak popularną w dzisiejszym czasie formę rozrywki. Historycy przypuszczają także, że sport ten uprawiali starożytni Rzymianie, Fenicjanie oraz Kartagińczycy. Okres świetności tradycyjnych kręgli przypadł na średniowiecze. Były one atrakcją wszelkich zabaw, jarmarków i uroczystości. Kręgielnie znajdowały się wówczas w większości europejskich miast. Wtedy też przyjęło się, że kręgli musi być 9 i ustawione powinny być

w romb. Niestety kolejne wieki uczyniły z kręgli grę hazardową, przez co trafiła na czarną listę w wielu miastach, a nawet krajach. W XIX w. szczególnie ostro zaczęto zwalczać hazard w USA. Pasjonaci kręgli postanowili więc obejść zakaz i zmienić nieco zasady zabronionej gry. Zamiast 9 kręgli używali 10 i zaczęli je ustawiać w trójkąt. Nowa odmiana gry została nazwana bowling (od toczenia kuli). Jej zasady były prostsze niż tradycyjnych kręgli, szybko więc rozpowszechniła się po całym świecie, stając się popularną grą towarzyską. Dzisiaj mówiąc o kręglach, zwykle mamy na myśli właśnie bowling.

Zasady gry

Gra jest podzielona na 10 rund, w każdej ma się 2 rzuty. Przy strąceniu wszystkich kręgli za pierwszym rzutem runda jest skończona. Maksymalna ilość możliwych do zdobycia punktów w jednej grze to 300. Najlepsze rezultaty dają jak najczęstsze strike'i. Poniżej przedstawiona jest punktacja za poszczególne rzuty:

strike – oznacza on strącenie wszystkich 10 kręgli w pierwszym rzucie. Oprócz 10 punktów za ten rzut, w następnej rundzie liczba zdobytych punktów w obu rzutach się podwaja. Jeśli strike'a zdobędziemy w ostatniej rundzie, mamy kolejne dwa rzuty w celu określenia ile wart jest ten strike.

spare – oznacza strącenie wszystkich 10 kręgli w całej rundzie. Oprócz 10 punktów za ten rzut podwajają się punkty tylko w kolejnym rzucie, a nie w całej następnej rundzie. W tej sytuacji możemy albo strącić kilka kręgli w pierwszym rzucie, a resztę w drugim, albo za pierwszym żadnego a za drugim rzutem wszystkie. W przypadku spare'a przed drugim rzutem widzimy na monitorze najlepsze ustawienie zaznaczone strzałką.

open frame – to sytuacja, w której gracz zbił tylko kilka kręgli. Otrzymuje on wtedy tyle punktów, ile strącił kręgli.

miss – sytuacja, w której gracz w ogóle nie strąca żadnego kręgla.

Wyposażenie kręgielni

Specyfikacje wyposażenia kręgielni pozostały nie zmienione przez ostatnie stulecia. Kula musi być okrągła, o obwodzie 27 cali (68,58 cm) i wadze nie większej niż 16 funtów (7,2kg). Kręgiel ma 15 cali (38,1 cm) wysokości, 4,75 (12cm) szerokości i waży od 3 funtów 6 uncji do 3 funtów 10 uncji. Tor ma 60 stóp (18m) długości i 42 cale (1,7m) szerokości. Kręgle są ustawione na torze w formie trójkąta. Kręgiel czołowy stojący najbliżej gracza to tzw. główny kręgiel lub kręgiel numer 1. Pozostałe kręgle są oznaczone od numeru 2 do 10.

Odpowiednia postawa

Na rozbiegu znajdują się 2 rzędy kropek, umożliwiających dokładne ustawienie się względem kręgli. Tylny rząd jest ustawiony w odległości 4,5 metra od linii spalonych, a drugi rząd w odległości 3,6 metra. Linia spalonych to linia, przed którą należy się zatrzymać i wyrzucić kulę. Aby uzyskać odpowiednią postawę przy rzucie, należy ramiona trzymać pod kątem prostym w stosunku do celu, a lewą ręką pomagać sobie w przytrzymaniu kuli. Prawa ręka, w której trzymamy kulę, powinna się znajdować pomiędzy talią a klatką piersiową. Prawy łokieć powinien być blisko biodra a stopy razem, skierowane prosto w kierunku celu, kolana zaś lekko ugięte.

Chwył kuli

Najważniejszym elementem przed rozpoczęciem gry jest dopasowanie odpowiedniej kuli pod względem wielkości i wagi. Przy dopasowaniu należy zwrócić uwagę także na otwory w kuli, ponieważ złe dopasowanie może doprowadzić do wyślizgnięcia kuli przy rzucie. Należy zatem chwycić kulę i wsunąć do niej dwa środkowe palce i kciuk w 3 otwory. Palce powinny wchodzić w nie do drugiej kostki (do zagięcia palców), a kciuk cały. Nie mogą one wchodzić ani zbyt swobodnie, ani zbyt ciasno, aby nie

blokowały się w otworach przy rzucie. Pozostałymi palcami trzymamy kulę. Przy dobrym dopasowaniu można rzucić dość ciężką kulą. Dzieci w wieku około 10 lat zwykle rzucają kulami o wadze 7. Początkowo może im się wydawać, że nie dadzą rady i chwytają kulę w obie ręce, podchodzą do toru i rzucają a kula się toczy i toczy, żeby na końcu ewentualnie lekko dotknąć kręgli. Ale wystarczy dziecku wytłumaczyć dobry chwyt i rzut, żeby mu całkiem dobrze szło. Wbrew pozorom, to nie takie trudne.

Celowanie

Każdy początkujący gracz przy celowaniu patrzy na kręgle. Jednak jest to nieprawidłowe. Na torze w odległości około 3 metrów znajduje się 7 strzałek odpowiadających ustawieniu kręgli. Najlepiej patrzeć na nie, znajdują się one dość blisko, dlatego łatwiej wtedy o dobry rzut. Dobrze jest wycelować nie w sam środek, a trochę w lewo bądź prawo. Przed rzutem należy dobrać odpowiednią pozycję wyjściową patrząc na znajdujące się na rozbiegu rzędy kropek, ustawionych tak samo jak strzałki. A w przypadku gdy rzut nie będzie taki jakiego oczekiwaliśmy, można dowolnie skorygować następane ustawienie względem tych kropek.

Zasada wahadła stanowi klucz dobrego rzutu. Jeśli chodzi o wagę kuli, używaj takiej kuli, którą możesz wygodnie kołysać w jedną i drugą stronę. Kula jest za ciężka, jeśli powoduje wygięcie talii do tyłu lub jeśli ręka nasza nie może utrzymać kuli podczas rozmachu.

1-szy krok (kula jest w pozycji zewnętrznej)

Nowym graczom zalecany jest rozbieg składający się z 4 kroków. Później można dodać piąty krok. Wykonuj każdy krok prosto, zdecydowanie do przodu. Tylko ostatni krok, który obejmuje poślizg, powinien być inny. Podczas tego kroku prawa noga schodzi w dół razem z kulą, dotykając powierzchni, powodując poślizg kuli do przodu. Wtedy ciężar (waga) przechodzi do tyłu na stopę powodując hamowanie, aż do zatrzymania się w miejscu. Pierwszy krok powinien być najkrótszy. Ostatni krok, ponieważ obejmuje poślizg, powinien być najdłuższy. Myśl o uderzeniu metronomu 1-2-3-4, aby utrzymać równe tempo. Dla praworęcznych graczy układ kroków to: prawa, lewa, prawa, lewa,. Dla leworęcznych odwrotnie , tzn. lewa, prawa, lewa, prawa itd.

Połączenie kroków z rzutem

Wykonanie zamachu kulą oraz kroki nie są trudnymi ruchami, problem jedynie może stanowić ich koordynacja. Od tego zależy, czy pierwsza faza rzutu zostanie wykonana płynnie. W momencie wykonywania rzutu ciało powinno być w stabilnej pozycji, aby wykorzystać jednak siłę rozbiegu, rzut powinien zostać wykonany w momencie zatrzymania się nogi balansującej ciało z tyłu. Osiągnięcie najlepszego momentu do oddania rzutu to wykonanie maksymalnego zamachu przed postawieniem ostatniego kroku. Z tej pozycji noga balansująca przesuwa się w bok, a kulą wykonujemy zamach do przodu. Jest to dobra pozycja wyjściowa do wykonania rzutu. Podczas trzech pierwszych kroków kula osiąga z tyłu maksymalną wysokość w zamachu. Następnie wykonywany jest ostatni krok, zamach kulą w przód i wyrzut. Również kluczowa jest pozycja początkowa, podczas pierwszego kroku kula znajduje się około 20-30 cm od klatki piersiowej. Jest to pozycja wyjściowa do wykonania zamachu oraz drugiego i trzeciego kroku. Zgranie kroków z zamachem jest kluczem do uzyskania swobodnego i płynnego rzutu. Nie jest to sprawą prostą, nawet najlepsi gracze pracują nad tym elementem rzutu. Próbując, należy się skoncentrować na pierwszym ruchu kuli w stosunku do kroków. Po wykonaniu pierwszego kroku następuje zgranie zamachu kuli do tyłu z krokiem nogi balansującej, od tego momentu zaczyna się ruch kuli w przód, zatrzymanie nogi balansującej z tyłu i na końcu sam rzut.

2-gi krok (kula idzie w dół)

Wyrzut i końcowe kroki

Gracze różnią się między sobą budową ciała oraz wiekiem, w związku z tym styl każdego z nich może być unikalny. Jednakże pozycja, z której kula bliska jest wyrzutu, u wszystkich wygląda mniej więcej podobnie. Kula powinna być wyrzucona w momencie przekroczenia linii kostki nogi balansującej ciało z tyłu. Powinna ją minąć w odległości mniejszej niż 5 cm. Aby tego dokonać kolana oraz całe ciało wymagają lekkiego wygięcia w przód, około 15-20 stopni. W ciągu całego podejścia, głowa powinna pozostać nieruchomo ze wzrokiem skupionym na celu w oddali. Ręka, którą nie rzucamy kuli, powinna być wyprostowana wzdłuż ciała, w celu utrzymania lepszej równowagi. Jest to idealna pozycja do wykonania rzutu, wykorzystująca równowagę ciała oraz kombinację zamachu z momentem zatrzymania.

Kroki końcowe

W każdym z rodzajów aktywności sportowej, w którym się uderza, kopie lub rzuca czy to piłkę, czy kulę, wymagana jest pewna sekwencja ruchów. Przy grze w kręgle również jest to konieczne. Zawsze można rozpoznać dobrego kręglarza po ruchach, jakie wykonuje po wypuszczeniu kuli. Ramię powinno

wędrować do góry, powyżej linii barków, nie odchylając się na prawo czy lewo. Mimo, iż nie ma to wpływu na dalszy bieg kuli, to ruch ten pomaga w uzyskaniu maksimum efektu z wykonywanego zamachu oraz utrwała nawyk równoległego do toru, prowadzenia ramienia.

Kąt rzutu

Przy prawidłowo wykonanym rzucie kula powinna uderzyć pomiędzy kręglami I i 3 poruszając się od prawej do lewej. Leworęczni gracze będą celować w kręgle I i 2 od strony lewej do prawej. Ukośny kierunek rzutu jest dość ważny, ponieważ pomaga utrzymać kulę w ciągłym ruchu, a nie wytrąca ona całej swojej energii na pierwszym kręglu, co drastycznie zmniejsza szansę na strącenie wszystkich, czyli strike.

Podkręcenie

Droga jaką obierze kula zdeterminowana jest siłą i kierunkiem zamachu wykonanego przez gracza. Elementem dodatkowym jest rotacja własna kuli, która sprawia iż kula porusza się po łuku. Początkujący gracze mają nieduży lub nieprzewidywalny wpływ na łuk jaki wykonuje kula. Sposób w jaki toczy się kula wpływa na drogę jaką ona pokonuje. Osoby praworęczne będą podkręcały od prawej do lewej, tak by stożek utworzony przez kręgle został zaatakowany z boku. W przeszłości kule były robione z twardej gumy lub plastiku, dziś najpopularniejsze są kule uretanowe, które są bardziej czułe na podkręcanie i wytrącają mniej energii przy uderzeniu w kręgiel. Umiejętność podkręcania kuli jest dużą przewagą, jednakże dla osób które stawiają pierwsze kroki najważniejsza jest prawidłowa pozycja i koordynacja ruchów przy wykonywaniu zamachu i rzutu.

Specyfika rzutu podkręconego

Aby nadać kuli podkręcony tor ruchu, kciuk powinien jako pierwszy wysunąć się z otworu. Sama kula zsuwając się z palców nabiera rotacji, a jej kierunek zależy od miejsca, w którym kciuk stykał się z powierzchnią kuli podczas rzutu. Bardzo ważne jest dokładne dopasowanie otworów do rozmiarów dłoni, tak by palce wysuwały się swobodnie, ale przy tym by nie były zbyt luźne. Aby nadać kuli boczną rotację kciuk należy trzymać „na godzinie” 10 lub 11, a dla leworęcznych na 2 lub I. Kciuk na 12 spowoduje iż kula polecą prosto. W momencie wypuszczenia kuli nadgarstek powinien być usztywniony, aby dał się wyczuć nacisk na dłoń. Ważne jest, by nauczyć się umiejętności podkręcania, jak i rzutu kulą w przód, by w pełni panować nad jej kierunkiem ruchu.

Spare

Istnieje 1023 potencjalnych ustawień niestrąconych kręgli, czyli spare, jednakże większości z nich nigdy nie zobaczymy. Bardziej „typowa” część z nich, jest łatwa do rozegrania, używając strzałek na torze i odpowiednich kątów uderzeń.

Podstawowa metoda gry spare wykorzystuje pustą geometrię. Rzuty powinny być oddawane na ukos w stosunku do kręgli. Jeżeli jeden z kręgli pozostał z lewej strony, pozycja wyjściowa do rzutu powinna być z prawej i vice-versa.

Warto potrenować rzuty do linii kręgli 7-8-9-10 w rozgrywaniu spare, ponieważ każdy z nich ma swoją osobną pozycję wyjściową. Na przykład, dla osoby praworęcznej aby strącić 1-2-4 trzeba wybrać linię podobną jak przy strącaniu 8. A to dlatego, że gdy stoją wszystkie kręgle to 8 ustawiony jest zaraz za 2. Kombinacja 3-6 może być strącona przy użyciu pozycji tak jak do rzutu w numer 9. Jeśli pozostał jedynie 5 to najlepiej rzucać tak, jakby się próbowało wykonać strike. Aby strącić kręgle z linii 7-8-9-10, tor ruchu kuli powinien przechodzić pomiędzy 3 a 4 pomocniczą strzałką, różni się tylko pozycja wyjściowa.

Strącanie spare nie jest jakąś niezwykłą umiejętnością, jest to raczej zdolność do wyobrażenia sobie toru ruchu kuli i kąta pod jakim ona uderza. Napewno wielce pomocne jest tu doświadczenie i wycucie, zdobywane z czasem. Dużo więcej umiejętności wymaga strącanie kręgli, które pozostały na końcu toru, np. 7 i 10. Margines błędu przy rzucie to 1 cm. Trzeba więc wielkiej precyzji i sporej dozy szczęścia. Generalnie rzecz biorąc, rozgrywanie spare nie jest tak efektywne jak strike, ale bardzo ważne ze względu na podwyższanie ilości zdobytych punktów.