

熱身 挑磅數球 注意禮儀

享受保齡球樂趣 場上場外都要注意

記者 許瑞瑜／專訪

編者按一體委會主委趙麗雲上周以身作則提倡打保齡球，球技一身、健康一生，至於打保齡之前，有哪些注意事項呢？

●保齡球運動老少咸宜，尤其是在周末或假日時，大夥相約來一場滾球大戰以球會友，已蔚為風潮。中華保齡球大聯盟會長鄭士誠建議大家，運動前先熱身、挑選適合自己磅數的球、上場時注意禮儀，才能

真正享受到打保齡球的樂趣。

打保齡球看起來運動量不大，但還是可能造成運動傷害，因此，上場前最好先做伸展操，同時按照保齡球擲球七個步驟——預備動作、推出動作、向下擺盪、向後擺盪、離手動作以及延伸動作，配合四步或五步助走法，才能使整個肢體動作充分協調。

球的選擇也相當重要，一般球館提供的球磅數在八到十四磅之間，女性多打八到十磅的球，男性多打十到十四磅的

球，依個人體型及習慣有所不同，鄭士誠表示，初學者最好多嘗試，找到最適合自己的磅數後，再購買專用球，以免浪費。

初學者擲球時多以球瓶為擲球目標，唯因目標較遠，易發生視覺上的錯覺，鄭士誠提出定點瞄準法、兩點成線瞄準法供大家參考。所謂定點瞄準法，是以球道面上的箭頭為瞄準目標，再觀察球滾動的軌跡及進入球瓶區的狀況，調整最



運動須知

佳的瞄準點位置。

至於兩點成線瞄準法，則指在犯規線與箭頭之間，球道兩側十四塊板上各有五個圓點，以圓點與箭頭搭配成的直線作為擲球方向，再以箭頭做為圓點的延伸方向，球脫離手後，手臂延伸的方向，應朝圓點及箭頭的方向。

此外，鄭士誠也提醒大家要注意球場禮儀，而其中最容易被忽略的守則，就是相鄰的球道同時有兩人準備擲球時，應禮讓右側球道球友先行擲球，以免相鄰球道互相干擾，引發不快或衝突。