

《科百小球齡保》

助走、擺盪、擲球要領

記者 徐大基／報導

打保齡球有三大基本動作，分別為助走、擺盪、擲球等。做動作要領如下：

一、助走步法的要領：

1、四步助走法(最普遍)：

第一步 踏出右腳，同時將球向前推出。

第二步 踏出左腳，並藉由球的重量自由擺盪，擺盪時球需擺盪到擺盪弧度的最低點。

第三步 踏出右腳，球應順勢利用鐘擺原理，向後擺盪。

第四步 踏出左腳(包括滑步)，擲球動作同樣利用鐘擺原理，於滑步完成時，將球順勢向球瓶區擲出。

2、五步助走法：

第一步 踏出左腳，同時做出將球向前推出之預備動作。

第二步 踏出右腳，並將球往前推出，身體與手臂略呈九十度角。

第三步 踏出左腳，藉由保齡球的重量，向下自然地擺盪。

第四步 踏出右腳，順著第三步時保齡球下擺的力量，順勢將保齡球向後擺盪至最高點。

第五步 踏出左腳(包括滑步)後，同樣是藉由保齡球的重量，往下並且往前擺盪，在滑步完成的同时，將保齡球擲向球瓶區。

二、擺盪的動作要領：

擺盪是藉由球本身的重量與手的自

然搖擺，利用鐘擺原理，以肩膀當作支點，用手臂使球自然擺盪，其要點在於手臂要伸直，如此一來，在保齡球出手以後，比較不易改變方向，而手的擺盪範圍，以腰部以上，不超過肩膀為最理想的後擺區域，太高或太低都會影響保齡球出手後的速度和方向。

三、擲球的動作要領：

擲球是指在最後滑步滑出的同時，保齡球脫離手部，而滾向球瓶區的動作，初學者在球離手的時候，滑行的腳掌要與身體的重心呈一直線，以免失去平衡，影響到出球的方向。

四、擲球的七個步驟：

1、預備動作：決定站立位置，雙手持球的姿勢。

2、推出動作：動作開始的同時，將球向前推出的動作。

3、向下擺盪：推出後藉由球本身的重量，向下自然地擺盪的力量。

4、向後擺盪：利用鐘擺原理，將向下擺盪至最低點的球，順勢擺盪的動作。

5、向前擺盪：在向後擺盪到極限時，利用鐘擺原理，藉由球的重量，向前擺盪的動作。

6、離手動作：在球向前擺盪至距離球道面最近同時，將球朝球瓶區方向，由手中擲出之動作。

7、延伸動作：球擲出後，手臂仍然持續向前完成擺盪的動作。