신수지와 함께하는 하우 투 볼링

4. 볼링 기초 테크닉

1. 볼링공 잡는 법

1) 컨버셔널 그립

중지와 약지를
손가락 두 마디까지 넣어 잡는 법
안정감이 높아 초보자들에게 추천

2) 핑거팁 그립

중지와 약지를
손가락 한 마디까지 넣어 잡는 법
중급자 이상에게 추천

★ 볼링공을 잡을 땐 팔과 손등이
일직선이 되도록 해야 합니다.
일직선이 되었을 경우 원하는 곳으로 공을 보낼 확률이 높아집니다.

2. 스텝 밟는 법

1) 4스텝 : 초보자들이 많이 사용

① 오른발 :
푸시어웨이
- 공을 들어 앞으로 민다

4. 볼링 기초 테크닉

② 왼발 :
다운스윙 -
공을 허리 아래로 내린다

③ 오른발 :
백스윙 - 공을 몸 뒤로 젖힌다
동시에 왼팔을 들어
균형을 잡는다

④ 왼발 :
스로우 - 공을 던진다
자세를 낮추고 상체는 세운다

★ 스윙 시에는 손이
골반에 스쳐서 내려갔다가
스쳐서 올라오는 느낌으로 던져야 합니다.

2) 5 스텝 : 왼발-오른발-왼발-오른발-왼발

★ 공을 팔 힘으로 던지지 말고 진자운동 힘으로 던지는 연습을 해보세요!