신수지와 함께하는 하우 투 볼링

5. 볼링 심화 테크닉

1. 공에 회전 거는 방법

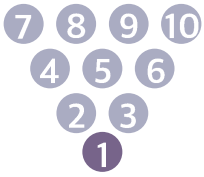
1. 공에 회전 거는 방법

스윙을 한 후 손이 공을 내려놓는 순간 악수하듯 중지와 약지 손가락을 튕김

★ 중지와 약지 손가락 부상 주의

2. 볼링 초보자가 스트라이크 치는 법

1) 1번 핀이 어떻게 쓰러지느냐에 따라 스트라이크가 결정



★ 정중앙만 의식하지 말고,
공이 대각선으로 흐르도록 던지기!

2) 오른손잡이라면?

오른쪽으로 2~3번 지점에 공 내려놓기

공을 내려놓을 때 시선은 목표지점 주시

5. 볼링 심화 테크닉

3) 왼손잡이라면?

왼쪽으로 2~3번 지점에 공 내려놓기

핵심 정리

2~3번 지점에서 공을 대각선으로 보내 1~3번 핀 사이를 맞추는 것

★ 꾸준한 연습으로 자신만의 호흡과 리듬을 찾아보세요!