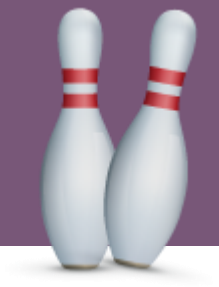

신수지와 함께하는 하우 투 볼링

3. 볼링 용품 고르는 법

1. 볼링공

1) 볼링공 무게 : 6(2.7kg)~16(6.8kg)파운드(lb)

2) 몸무게에 따라 볼링공 선택

볼의 무게 파운드(Lb)	킬로그램(Kg)	체중(Kg)
16	7.25	73
15	6.80	68
14	6.35	63
13	5.90	59
12	5.44	54
11	4.99	49
10	4.54	45
9	4.08	40
8	3.63	36

★ 무거운 공일수록
볼링에 유리하지만,
초보자는 본인이
들기 편한 공으로 시작하세요!

3) 볼링공 잡는 법

아래쪽 엄지, 위쪽 중지와 약지

4) 볼링공 종류

하드볼 :
회전이 잘 걸리지 않는 공,
스페어 처리 시 사용

소프트볼 :
회전이 잘 걸리는 공

5) 볼링공 가격

선수용 : 30만 원대, 일반용 : 15~20만 원대

★ 투구 후 공에 묻어 있는 기름을 잘 닦아주면 공의 수명이 길어집니다!

3. 볼링 용품 고르는 법

2. 볼링화

★ 바닥에 이물질이나 물기가 있으면 스텝 불가능!
반드시 볼링 전용 신발을 신어야 합니다!

1) 볼링화 고르기

- 오른손잡이 : 오른 발바닥에 미끄럼방지 패드 부착
- 왼손잡이 : 왼 발바닥에 미끄럼방지 패드 부착

3. 기타 준비물

1) 볼링가방

2) 볼링장갑

- 코브라 :
  회전을 걸기 유리,
  컨트롤 어려움

몽구스 :
회전보다 컨트롤에 중점