

# 保齡球初級訓練課程

## Day 1

### A. 注意事項

1. 需穿著舒適的衣服及合身的球鞋。
2. 選擇合適的公用保齡球 (HOUSE BALL)。
3. 在回球架 (BALL RETURN) 取球時，應面對回球及將手放在球之外側，此舉可避免夾手之意外。
4. 當穿著保齡球鞋時，不要走進洗手間及避免踏到水滴，因為濕水的鞋底在助走道上 (APPROACH) 很容易跌倒。
5. 當踏上助走道打球之前，先留意左右兩側的球道是否有人，要讓先上球道者完成發球後才上助走道準備，此舉可避免碰撞而發生意外 (假如與右側同時踏上助走道時，請讓右側的人先發球)。

### B. 助走道上的練習

1. 推球 (PUSHAWAY)  
此練習用於訓練學員，熟習第一步及同時推球之時間配合。
2. 擺動 (SWING)  
雙腳並立及微曲，將球推出及同時放鬆向後擺，然後將球向前放回原來位置。
3. 平衡 (BALANCE)  
站立於犯規線前約 3 呎位置，垂直握球，重心腳向前滑出一大步，非握球之手向橫拉高與肩膊平衡。面對保齡球樽，握球之手向後擺，然後向前 (重覆 3 次)，在做第三次擺動時順勢將球放出。當球放出後手部應順勢向前再拉起。

### C. 企位

1. 背向保齡球樽，雙腳站立於犯規線前 6 至 8 吋位置。
2. 以打球之步法前行，再加半步，然後轉身，這便是應該之企位。

## Day 2

### A. 手腳及步法之配合 (TIMING)

1. 基本的 4 步法，第一步應是非重心腳先移，而最後一步以重心腳向前滑出 (SLIDE)。
2. 手腳之配合  
第一步時，將球推出 (PUSHAWAY)；  
第二步時，手應自然放落；  
第三步時，手部將會擺向後方；  
第四步時，重心腳向前滑出，順勢將球放出，手部繼續向上拉 (FOLLOW THROUGH)。

### B. 放球及順推 (RELEASE & FOLLOW THROUGH)

1. 請自備毛巾。
2. 蹲在毛巾上，以自然擺動 (重覆 3 次) 然後將球放出。  
手部應與目標線保持水平。

### C. 握球及準備

1. 握球時手指位置 ---- 母指, 中指及無名指。
2. 雙腳並立, 重心腳稍為移前。
3. 微曲持球邊的腳, 將身體重量放到重心腳上。
4. 持球的手肘靠緊坐骨。
5. 母指向著時鐘之 10 至 11 時位置而手指則向著 4 至 5 時位置 (右手球員)。
6. 兩肩需與犯規線平衡及保持水平。
7. 雙眼集中注視目標點。
8. 母指稍為放鬆;手指緊扣;手腕要垂直及保持固定位置;當發球時, 母指首先離開, 兩指保持緊扣動作。

### D. 尋找目標方法及修正角度 (TARGET ALIGNMENT)

1. 選擇兩個目標點。
2. 以箭咀位置為最遠的目標點。
3. 將前後兩點相連成為目標線。
4. 修正角度

### E. 補中的方法 (SPARE SYSTEM)

1. 3-6-9 補中方法。

## **Day 3 – Day 4**

### A. 基本要點

1. 肩膊的感覺
2. 自然的擺動
3. 手指要緊扣
4. 母指要放鬆
5. 手腕要保持直
6. 正確地放球
7. 順勢起手

### B. 檢查要點

1. 站在正確位置
2. 肩膊須與目標成一直線
3. 球, 肩及目標須成一直線
4. 推球指向目標
5. 眼部集中注視目標
6. 手部的擺動須與目標成一直線
7. 順勢起手須與目標成一直線