

## Zasady gry w kręgle

Celem każdego gracza jest strącenie za pomocą kuli wszystkich **10 kręgli**. Rozgrywka składa się z 10 kolejek, a każda kolejka kręgli z maksymalnie 2 rzutów. Tylko w ostatniej, dziesiątej kolejce, możliwe są maksymalnie trzy rzuty. Za każdy strącony kręgiel gracz otrzymuje jeden punkt. Maksymalnie może otrzymać ich 10 w jednej kolejce. Jeśli gracz w pierwszym rzucie strąci wszystkie kręgle, lub uda mu się to za drugim razem otrzymuje dodatkowe punkty.

W przypadku strąceniu wszystkich **kręgli** za pierwszym rzutem runda jest uznawana za skończoną. Maximum punktów do zdobycia podczas jednej gry to 300. Najlepsze efekty osiąga się dzięki częstym strike'om.

Poniżej przedstawiamy punktacje za poszczególne rzuty :

- **strike** - jest to strącenie wszystkich dziesięciu **kręgli** w pierwszym rzucie. Oprócz dziesięciu punktów za ten rzut w następnej rundzie, liczba zdobytych punktów w obu rzutach się podwaja. Jeśli strike'a zdobędziemy w ostatniej rundzie, mamy kolejne dwa rzuty w celu określenia ile wart jest ten strike.

- **spare** - jest to strącenie wszystkich dziesięciu **kręgli** w całej rundzie. Oprócz 10 punktów za ten rzut podwajają się punkty tylko w kolejnym rzucie, a nie w całej następnej rundzie. W tej sytuacji możemy albo strącić kilka **kręgli** w pierwszym rzucie, a resztę w drugim, albo za pierwszym żadnego a za drugim rzutem wszystkie. W przypadku spare'a przed drugim rzutem widzimy na monitorze najlepsze ustawienie zaznaczone strzałką.

- **open frame** - jest to sytuacja, w której gracz zbił tylko kilka **kręgli**. Otrzymuje on wtedy tyle punktów, ile strącił **kręgli**.

- **miss** - sytuacja, w której gracz w ogóle nie strąca żadnego **kręgla**.

- **faul** ma miejsce w przypadku przekroczenia przez gracza linii spalonego. Jeśli nawet strąci w tym rzucie wszystkie **kręgle**, nie jest mu przyznawany żaden punkt. Gracz nie dostaje punktów również wtedy, gdy wychodzi na tor i gdy odbija kulę od krawędzi toru.

## **Strój**

Każdy gracz musi posiadać specjalne obuwie sportowe z białą podeszwą. Mogą one być używane tylko w kręgielni, co chroni tor przed porysowaniem i zniszczeniem.

Do gry używa się okrągłej kuli o obwodzie **27 cali** i wadze nie większej niż 16 funtów (7,2 kg). Każdy kręgiel ma **15 cali** wysokości, 4,72 cali szerokości i waży od 3 funtów 6 uncji do 3 funtów 10 uncji.

Kule używane do gry w kręgle, ze względu na ciężar, rozstaw i rozmiar otworów na palce, dzieli się na trzy kategorie: dziecięce: 6-8, damskie: 9-11 i męskie: 12-16.

## PORADY

### Dobra postawa

Na rozbiegu umieszczone są dwa rzędy kropek, które umożliwiają idealne ustawienie się względem **kręgli**. Tylony rząd jest ustawiony w odległości 4,5 metra od linii spalonych, a drugi rząd w odległości 3,6 metra.

Linia spalonych to linia, przed którą należy się zatrzymać i wyrzucić **kulę**. Aby uzyskać dobrą postawę przy rzucie, należy pamiętać o ramionach, które są kątem prostym w stosunku do celu a lewą ręką pomagać sobie w przytrzymaniu kuli. Prawa ręka, w której trzymamy kulę, powinna się znajdować pomiędzy talią a klatką piersiową. Prawy łokieć powinien być blisko biodra a stopy razem, skierowane prosto w kierunku celu, kolana zaś lekko ugięte.

### Chwyć kuli

Najważniejszym czynnikiem przed rozpoczęciem gry w **kręgle** jest dopasowanie odpowiedniej **kuli** pod względem wielkości i wagi. Przy dopasowaniu należy zwrócić uwagę także na otwory w kuli, ponieważ złe dopasowanie może doprowadzić do wyślizgnięcia kuli przy rzucie. Należy zatem chwycić kulę i wsunąć do niej dwa środkowe palce i kciuk w 3 otwory. Palce powinny wchodzić w nie do drugiej kostki (do zagięcia palców), a kciuk cały. Nie mogą one wchodzić ani zbyt swobodnie, ani zbyt ciasno, aby nie blokowały się w otworach przy rzucie. Pozostałymi palcami trzymamy **kulę**. Przy dobrym dopasowaniu można rzucić dość ciężką **kulą**. Dzieci w wieku około 10 lat zwykle rzucają **kulami** o wadze 7. Początkowo może im się wydawać, że nie dadzą rady i chwytają kulę w obie ręce, podchodzą do toru i rzucają a **kula** się toczy i toczy, żeby na końcu ewentualnie lekko dotknąć kręgli. Ale wystarczy dziecku wytłumaczyć dobry chwyt i rzut, żeby mu całkiem dobrze szło. Wbrew pozorom, to nie takie trudne.

### Celowanie

Każdy początkujący gracz przy celowaniu patrzy na **kręgle**. Jednak jest to nieprawidłowe. Na torze w odległości około 3 metrów znajduje się 7 strzałek odpowiadających ustawieniu **kręgli**. Najlepiej patrzeć na nie, znajdują się one dość blisko, dlatego łatwiej wtedy o dobry rzut. Dobrze jest wycelować nie w sam środek, a trochę w lewo bądź prawo. Przed rzutem należy dobrać odpowiednią pozycję wyjściową patrząc na znajdujące się na rozbiegu rzędy kropek, ustawionych tak samo jak strzałki. A w przypadku gdy rzut nie będzie taki jakiego oczekiwaliśmy, można dowolnie skorygować następane ustawienie względem tych kropek.