

Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

Μπόουλινγκ

Κανόνες:

Στεκόμαστε στη γραμμή βολής και κυλούμε την μπάλα για να ρίξουμε την κορόνα/μπουκάλα. Η μπάλα πρέπει να κυλά χωρίς αναπηδήσεις μέχρι το στόχο! Κερδίζουμε βαθμό με κάθε πετυχημένη προσπάθεια.

Επίπεδα δυσκολίας

1. Κυλούμε την μπάλα στο στόχο από στατική θέση.
2. Κάνουμε τρία βήματα και κυλούμε την μπάλα στο στόχο.
3. Κάθε φορά που η προσπάθειά μας είναι πετυχημένη μετακινούμε το σημείο βολής ένα βήμα πιο μακριά προς τα πίσω.
4. Τοποθετούμε ένα μικρό εμπόδιο (καρέκλα ή τραπεζάκι) μεταξύ της γραμμής βολής και της κορόνας για να περάσει η μπάλα από κάτω.

5. Βάζουμε τρεις κορόνες για στόχο.



6. Βάζουμε 6 κορόνες για στόχο.



7. Βάζουμε 10 κορόνες για στόχο.

