



A LA BOWL ACADEMY

X-Strikes

par votre Animateur :



Manu



## CONSIGNES DE SECURITE :



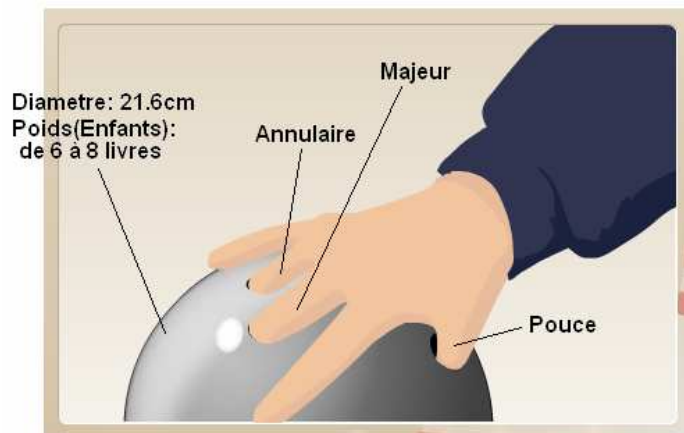
- Ne pas s'amuser sur la piste
- 1 Seul joueur sur les approches, les autres en arrière ou assis.
- Ne pas mettre les mains dans le retour boule
- Ne pas lancer de boule sur les râteaux des machines.

## INFORMATIONS sur les boules, leur poids et la position des doigts :

Choisir une boule entre 6 et 8 livres maxi.



Ne pas utiliser les trous de la boule pour l'enfant de moins de 7 ans, c'est à dire qu'il est préférable que l'enfant Tienne la boule dans sa paume de main tout en la maintenant avec son autre main pour éviter tout traumatisme articulaire pour l'enfant.



Au dessus de 7 ans le maintien de la boule peut se faire de manière classique.

## **L'ECHAUFFEMENT**

Avant toute séance il est nécessaire de s'échauffer pour :

- Augmenter sa température corporelle
- Préparer le corps à l'activité par des mouvements spécifiques qui échauffent localement les muscles sollicités
- Eviter les traumatismes par des étirements

Que l'on soit un enfant ou un adulte il est très important de s'échauffer, malheureusement bon nombres de joueurs oublie cette partie importante de notre sport.

Car mal pratiqué le bowling peut comme toute technique sportive être génératrice de traumatisme.

Les réactions de l'enfant à l'effort se modifient en même temps que son corps se développe.

De 6 à 16 ans le poids de corps, le volume des poumons, l'absorption maximale d'oxygène se multiplient par trois, ainsi qu'augmente son pouvoir de travail en anaérobie.

**ANAEROBIE** : Travail au-delà de 80% de la fréquence cardiaque maximum.

Il ne réagit pas non plus de la même façon à des questions de températures et d'environnement.

Les « poussées de croissance » provoquent à certaines périodes des déséquilibres dans les proportions corporelles (Stade de l'échassier).

Les déséquilibres s'accompagnent par une inadaptation de la musculature aux leviers osseux, les performances physiques sont donc moindres.

En règle générale ces déséquilibres entre l'appareil moteur passif (Squelette) et l'appareil moteur actif (Musculature) se traduisent par un manque de tonus des muscles de soutien.

### **En conclusion !!!**

Lors des initiations ou des ENTRAINEMENTS ENFANTS avoir toujours en tête que

**L'ENFANT N'EST PAS UN ADULTE MINIATURE**

## REGLES du BOWLING – TERMES

Le bowling se joue avec 10 quilles et 2 lancers par Frame (Hors abat des 10 quilles au premier lancer, le Strike).



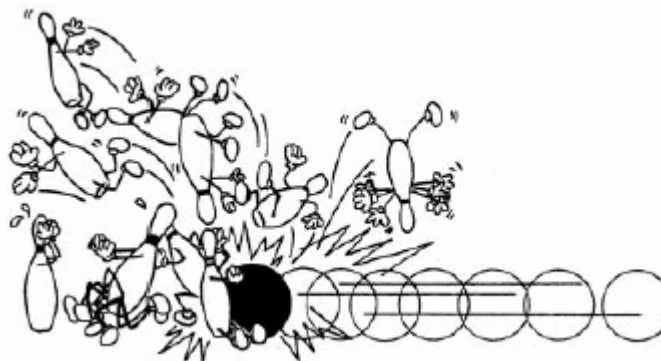
## FRAME

Le fait de lancer sa boule deux fois de suite maximum, pour faire tomber les 10 quilles. Une partie comporte 10 Frames.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## STRIKES

Il faut abattre les 10 quilles au premier lancer.



### **SPARE**

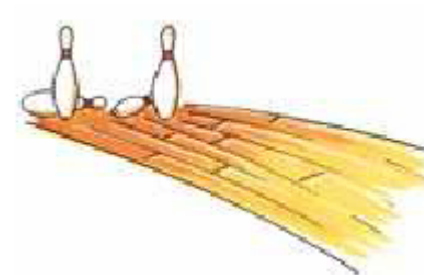
Lorsqu'on abat les 10 Quilles en deux lancers.

### **Trou**

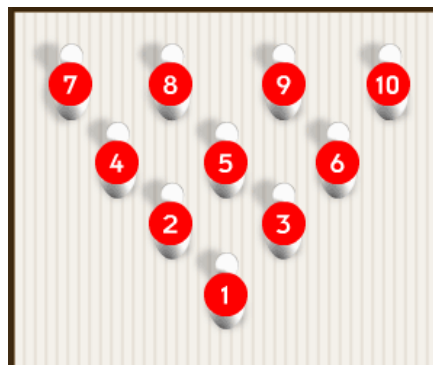
Lorsqu'on a fait tomber moins de 10 quilles en deux lancers.

### **SPLIT**

Est un ensemble de quilles écartées qui restent debout après le premier lancer.



**PLACEMENT DES QUILLES sur le**



**PINDECK**



**LE BOWLING EN PRATIQUE**



Dans la plupart des bowling, ils ont le moyen d'activer des barrières pour les enfants, ce qui rend la partie beaucoup plus drôle pour eux. Ils auront par ce moyen la chance de toucher à chaque lancé au moins quelques quilles.

DECOMPOSITION DE L'APPROCHE A 4 PAS...

...▶ 1 ...▶ 2 ...▶ 3 ...▶ 4 ...▶



## - POSITION DE DEPART CLASSIQUE

Main droite ou gauche prise de la boule  
(pouce, Majeur, Annulaire)

Autre main assure le maintien de la boule et la bonne repartition du poids de la boule

Jambes jointes, fléchir les genoux



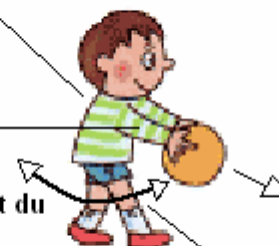
Orientation du pouce  
2h ou 3h

Pieds serrés  
pied droit (Gaucher)  
pied gauche (Droitier)  
legerement en avant

Epaules face aux Quilles

Avance du bras qui soutien la boule  
Avance vers l'avant, vers le bas  
entame du balancier

Mouvement du balancier



Avance pied droit (Droitier)  
Avance pied gauche (Gaucher)



