

<<保龄球技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<保龄球技巧图解>>

13位ISBN编号：9787811000351

10位ISBN编号：7811000350

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨云林,李雷,刘晓薇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<保龄球技巧图解>>

### 内容概要

《保龄球技巧图解》共分为三章，主要包括基础知识、基本技术、完美的全中球以及补中四大部分。书中分别以图解的方式，介绍了保龄球的持球、预备姿势与位置、投球等内容。

## <<保龄球技巧图解>>

### 书籍目录

第一章 基础知识 第一节 礼仪 第二节 保龄球馆 一 选一家好球馆 二 办理登记手续 三 享受保龄妙趣 第三节 保龄球手的装备 一 服饰 二 球鞋 三 护腕 第四节 保龄球 一 保龄球的构造 二 保龄球的规格 三 保龄球的定向、硬度和不平衡重量 四 球心距 五 指距和桥距 六 保龄球的种类 第五节 球瓶 第六节 球道和其它设备 第七节 保龄球赛制与规则 一 保龄球赛制 二 竞赛规则 第八节 得分与记分 第九节 保龄球想方设法事解读第二章 基本技术 .....第三章 完美的全中球第四章 补中

## <<保龄球技巧图解>>

### 章节摘录

打保龄是一项风靡世界的休闲运动，它的突出特色就是优雅。

因此，想打保龄，首先就是要知道如何才是球馆中的绅士和淑女。

着装整洁，通常男士不穿短裤打球 先换好专用的保龄球鞋再打球 只使用自己的或自己选定的球 只在轮到自己投球时进入投球区 礼让先做好投球准备的邻道球手 同时完成投球准备，右侧优先 确认球瓶摆好后再投球 投球前的预备时间不能太久 尽量避免投出Loftball（高球） 投球后从速离开投球区 打不出好球不要指责球道 不要进入他人的投球区 杜绝干扰他人投球的行为 议论他人的投球技术是不礼貌的 万勿将诸如饮料等液体洒在投球区 保龄球运动需要专门的场地和器材，因此都是在球馆里进行的。

对球馆的各方面情况有所了解，绝对有助于您愉快地打上一场球。

一、选一家好球馆 清雅的环境，服务员礼貌又不失亲切的问候，是一个好球馆给人的第一印象。

完备的设施，保养良好的球道，则是打一场好球的基础。

还可以再看看球的指孔是否清洁，球鞋是否整饰如新——连鞋带都按统一规格，松紧适宜地系好，那么就一切OK了。

插图：插图：

<<保龄球技巧图解>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>