

# J'APPRENDS À ... LANCER LA BOULE

PAR P. SERRADEIL

BOWLING

Le bowling est une activité sportive développant la précision, l'adresse, l'équilibre, la coordination, la concentration, dont le but est de renverser dix quilles placées sur une piste mesurant 20 mètres de long, en utilisant une boule dont le poids varie de 3 à 7 kg.

## 1 LA TENUE DE LA BOULE

*Je place le pouce, le majeur et l'annulaire dans les trous.*



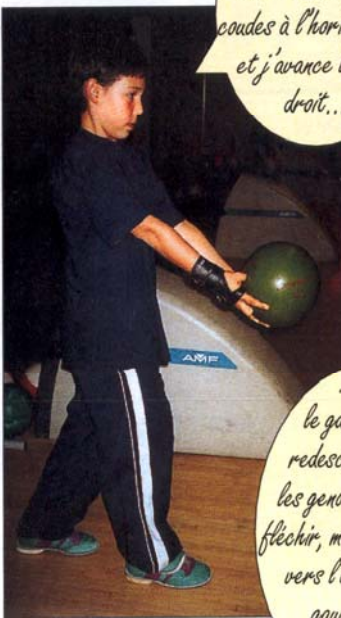
*Le corps droit, pieds parallèles, je tiens la boule l'avant-bras légèrement relevé, la main opposée supportant le poids de la boule.*

## 2 LA POSITION DE DÉPART



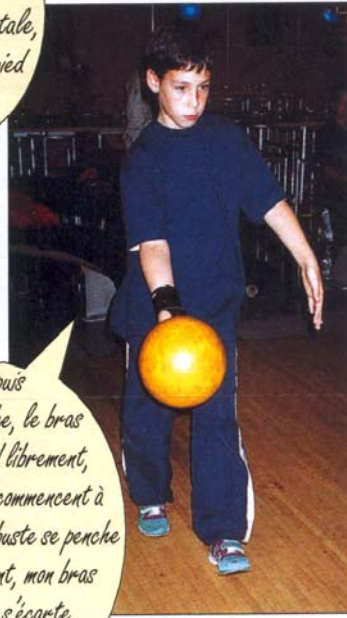
## 3 LE PREMIER PAS

*J'allonge les deux bras vers l'avant, les coudes à l'horizontale, et j'avance le pied droit...*



## 4 LE DEUXIÈME PAS

*... puis le gauche, le bras redescend librement, les genoux commencent à fléchir, mon buste se penche vers l'avant, mon bras gauche s'écarte latéralement...*



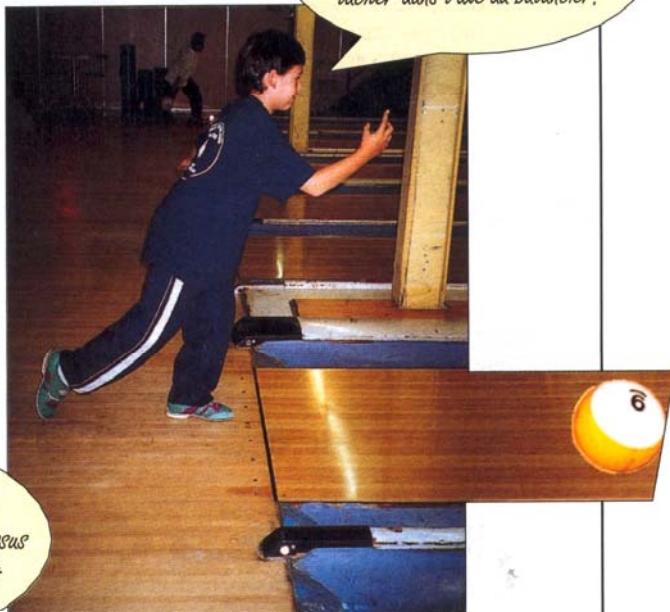
## 5 LE TROISIÈME PAS

*... mon bras droit remonte vers l'arrière, j'avance le pied droit et augmente la flexion du genou et l'avancée du buste...*



## 7 LE LÂCHER

*... le buste est à 45°, mon bras accompagne la boule et remonte après son lâcher dans l'axe du balancier.*



## 6 LE QUATRIÈME PAS

*... je termine l'approche en glissant, pied gauche devant, la jambe droite reste souple en arrière, pied légèrement au-dessus du sol, mon corps s'immobilise, mon pouce sort de la boule...*



Patrice Serradeil,  
Professeur de bowling,  
F.F.B.S.Q.

Photos auteurs, réalisées avec le concours de l'école de bowling de Toulouse, piste du centre des Minimes.