

## Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

### Μπόουλινγκ

#### Κανόνες:

Στεκόμαστε στη γραμμή βολής και κυλούμε την μπάλα για να ρίξουμε την κορίνα/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 κορίνας για να περάσει η μπάλα από κάτω.

5. Βάζουμε τρεις κορίνες για στόχο.



6. Βάζουμε 6 κορίνες για στόχο.



7. Βάζουμε 10 κορίνες για στόχο.

