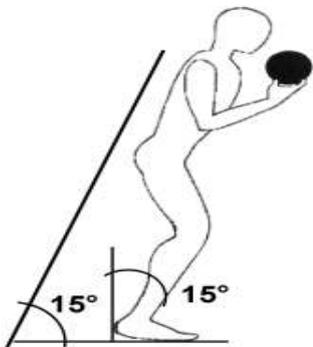


# TECHNIQUE

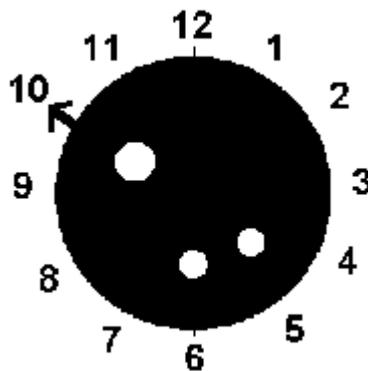
--- Position de base du bowler :

--- Position Traditionnelle de Face du Bowleur

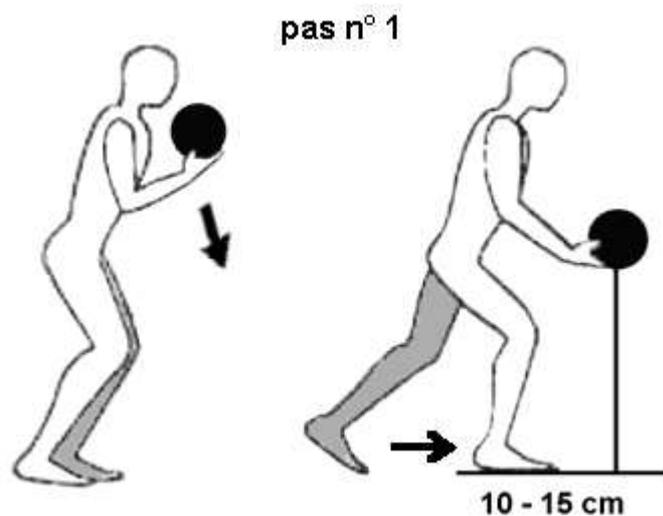


Orientation de la boule à adopter naturellement.

Des variantes existent, elles influent sur le Lâcher et donc sur la Réaction de la boule

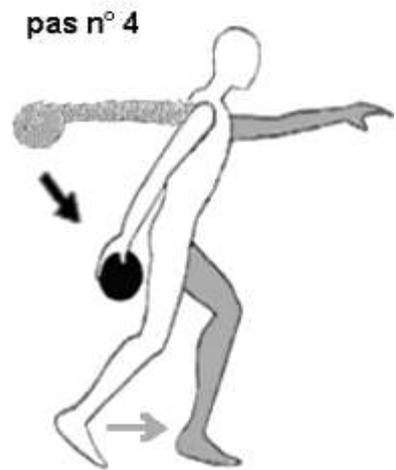
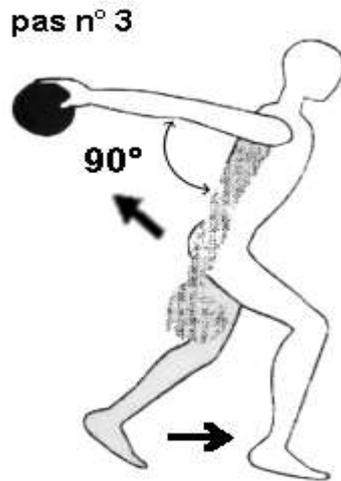


---Course d'Elan type (4 pas). Peut se faire en 3 ou 5 pas. ---

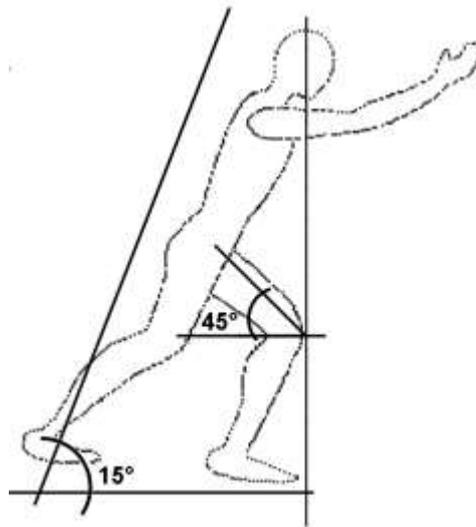


--Petit pas et avancée du bras porteur en même temps--

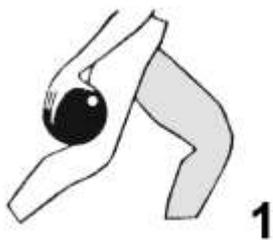
**PUSCH AWAY**



---Position Finale au Lâcher---



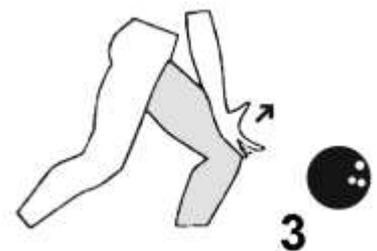
--- Les phases du Lâcher ---



1- Après 4° pas, pouce se libère



2- Les doigts restés soulèvent la boule en ANVANT & Hauteur



3- Les autres doigts se libèrent naturellement et le bras poursuit sa course en Arce de cercle