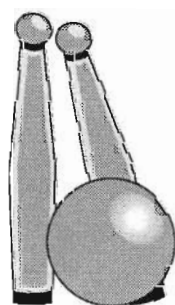
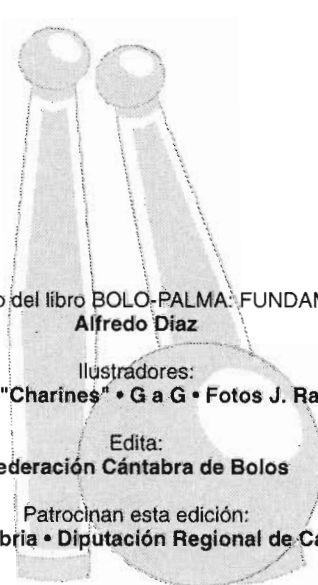


Bolo - PALMA

FUNDAMENTOS





Autor del texto del libro BOLO-PALMA: FUNDAMENTOS
Alfredo Díaz

Ilustradores:
Eduardo González "Charines" • G a G • Fotos J. Ramón González

Edita:
Federación Cántabra de Bolos

Patrocinan esta edición:
Asamblea Regional de Cantabria • Diputación Regional de Cantabria • Caja Cantabria

ISBN: 84-605-3663-7
Depósito legal: SA-304-1995

Gráficas Navarro, S. L. Pámanes (Cantabria)

PROLOGO

Que el deporte se haya convertido en un fenómeno sociológico, no siendo solamente coto cerrado para sus practicantes, no es ajeno a una multitud de factores, entre los que destaca la divulgación del mismo hecho deportivo. La sociedad en que vivimos es, cada día, más demandadora de llegar a los conocimientos elementales de cualquier actividad que se pueda generar dentro de ella misma.

La Federación Cántabra de Bolos, como parte del engranaje de los mecanismos interpuestos por la propia sociedad, es consciente de la doble vertiente, deportiva y cultural, que presentan los bolos. Como depositaria de las voluntades de la amplia familia bolística se encarga de promocionar y organizar los acontecimientos bolísticos marcados en el calendario y asimismo no escatima esfuerzos para que los bolos, y todo lo que les rodea, llegue en las más diversas manifestaciones a todas las capas sociales, dentro y fuera de nuestra región.

Entre la corta bibliografía que disponemos sobre bolos faltaba, quizás, el libro más elemental y primario que debe tener cualquier deporte: su Libro de Fundamentos.

Su edición es una antigua aspiración de la F. C. de Bolos que ahora se hace realidad.

Dado el didáctico contenido de la obra y los objetivos fundamentales que se persiguen, que no son otros que el dar a conocer y fomentar la práctica de nuestro juego-deporte regional, principalmente entre los jóvenes de Centros Escolares, los principales destinatarios de este libro serán los alumnos de las Escuelas de Bolos de la F. C. B.

De una forma clara y con un lenguaje llano y sencillo el libro contiene una descripción de cada uno de los pasos del gesto técnico del lanzamiento desde el tiro (mano y pulgar), así como las múltiples posibilidades del birle.

Contiene asimismo una secuenciación de ejercicios y actividades a realizar para el aprendizaje del juego en cada uno de sus pasos.

Se recogen también a lo largo del texto normas de carácter didáctico que pueden ser de gran utilidad para monitores, profesores, o cualquier persona que se dedica a enseñar a los niños a jugar a los bolos.

Todo ello con el apoyo gráfico suficiente para hacer que el texto sea de una fácil comprensión.



INTRODUCCION

El Bolo-Palma, juego popular que sobre todo se practica en Cantabria, es la modalidad de bolos que más complejidad presenta en su desarrollo.

La gran variedad de situaciones que se pueden dar en un birle es muestra suficiente de la dificultad que el juego exige. (1).

El Jugador de Bolo-Palma fundamenta su juego en tres aspectos básicos:

- Técnica
- Condición física
- Mucha concentración

Sin estos elementos no se conseguirá el más alto nivel. Para el aprendizaje de los fundamentos técnicos se deben elegir los ejercicios idóneos y el momento apropiado. Aplicar una buena metodología es condición indispensable para que el aprendizaje sea bueno y fluido. (2).

El lanzamiento que se practica en atletismo persigue enviar el artefacto lo más lejos posible. En Bolo-Palma la precisión es lo fundamental y dependiendo de la situación de la bola en el birle o de la distancia del lanzamiento desde el tiro, el jugador deberá ajustar la velocidad inicial, el efecto rotatorio y el ángulo más favorable en cada caso.

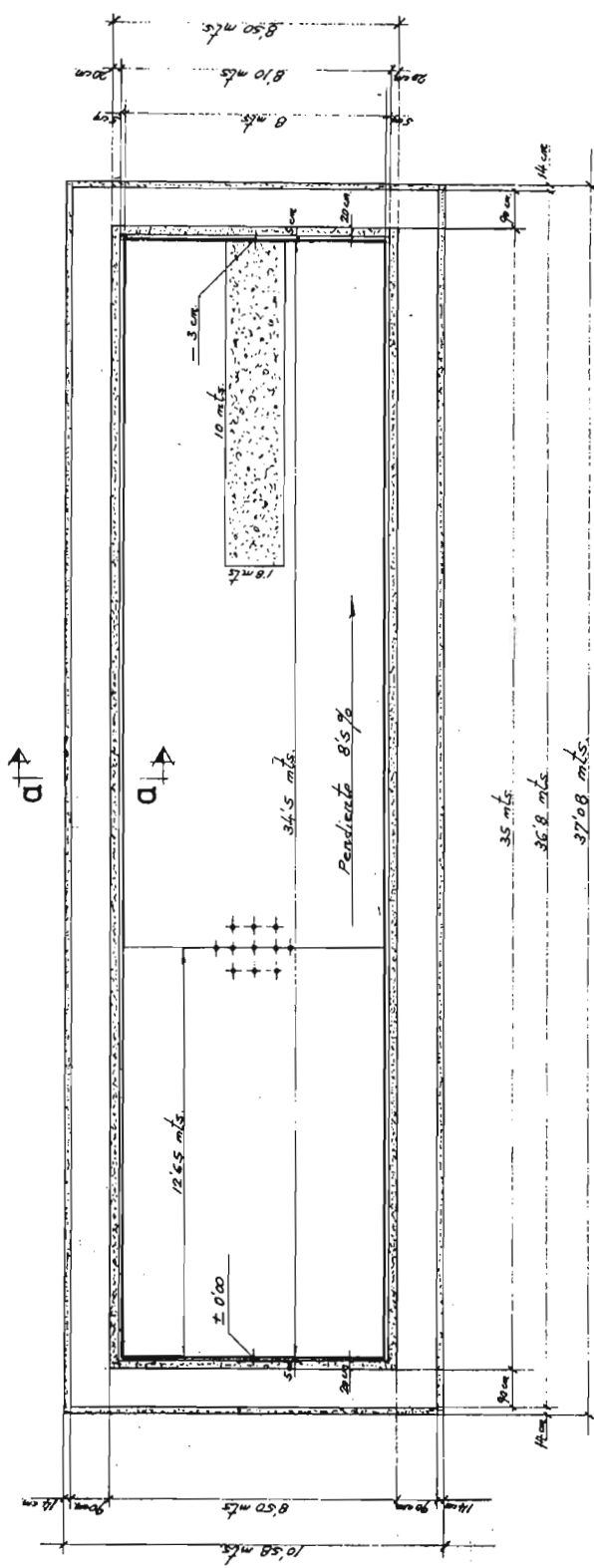
La mecánica de lanzamiento exige coordinación de impulsos parciales que comienzan en el pie correspondiente al brazo ejecutor y terminan con el movimiento de muñeca y dedos de la mano que efectúa el lanzamiento. (3).

Este manual de fundamentos va dirigido a vosotros, profesores de Educación Física, monitores animadores, gentes con inquietudes pedagógicas, educativo-formativas, culturales y deportivas, para que toméis conciencia sobre la necesidad de divulgación y desarrollo del Bolo-Palma como juego autóctono dentro de la educación integral del individuo.

FUNDAMENTOS TECNICOS

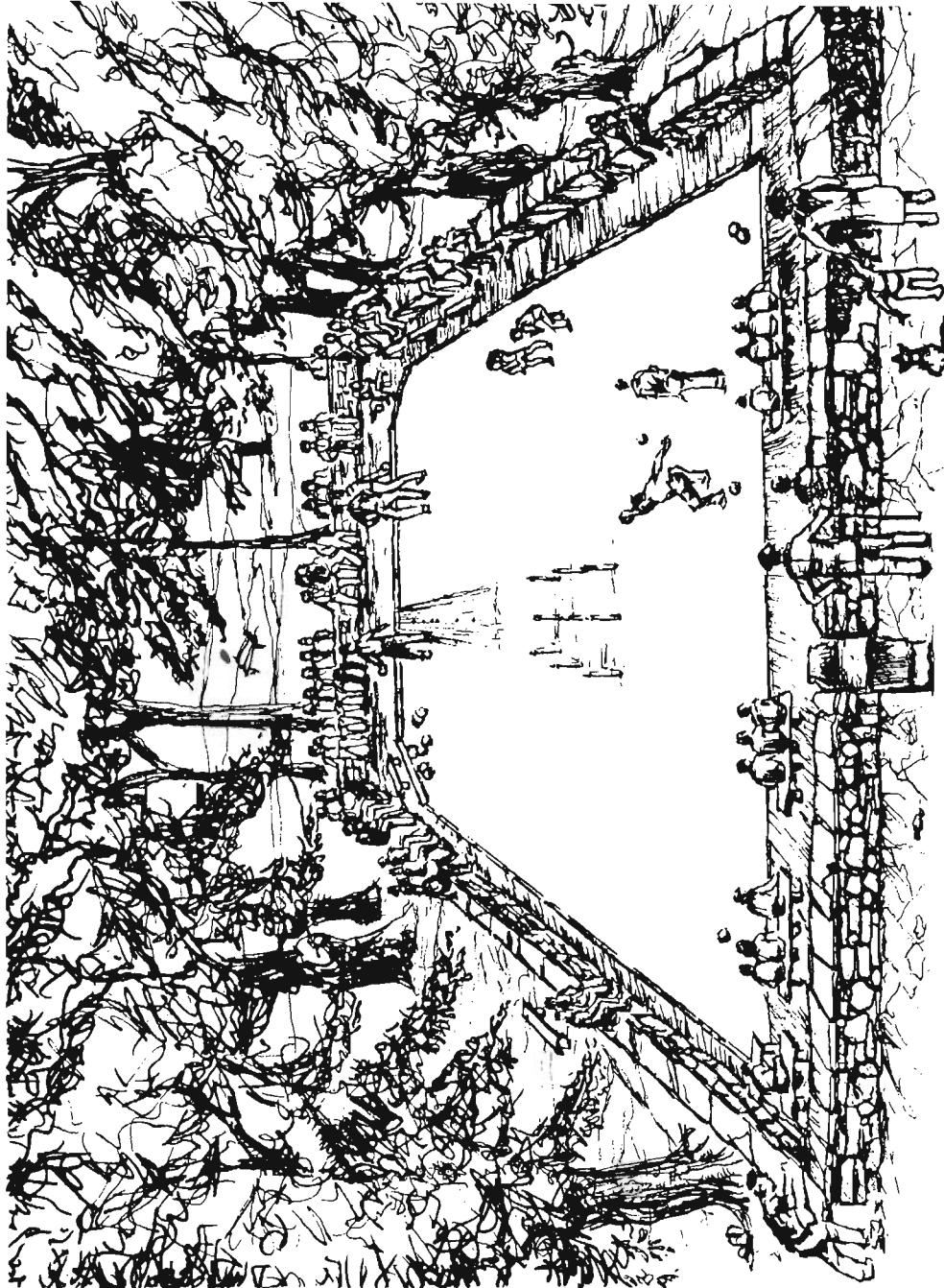
Después de ver jugar a cientos de jugadores se puede sacar un gesto común con grandes semejanzas entre sí, aunque cada uno muestre un "estilo" característico.





1. Planta de la bolera.





Charrines

2. La bolera es el lugar de encuentro de la gente dispuesta a gozar de un deporte que destila tradición, elegancia, respeto al contrario... y tantas y tantas hermosas virtudes.



Charines

3. La correcta coordinación de movimientos es imprescindible en la mecánica del lanzamiento.

El gesto técnico varía según el lugar de lanzamiento, tiro o birle. El lanzamiento desde el tiro, al realizarse desde una misma línea (línea de tiro), sólo variando la distancia desde donde se lanza la bola, se puede describir con cierta exactitud. En cambio, en el lanzamiento desde el birle no se puede generalizar debido a la gran variedad de situaciones que se pueden producir.

DESCRIPCION TECNICA DEL GESTO "A LA MANO" DESDE EL TIRO

Se distinguen tres fases:

- 1ª Posición inicial o fase de preparación.
- 2ª Agrupamiento o fase de flexión.
- 3ª Fase final o lanzamiento propiamente dicho.

Posición inicial o fase de preparación

La puntera del pie correspondiente al brazo ejecutor está fija en el tiro.

El otro pie un poco más adelantado, con una abertura de piernas algo inferior a la anchura de hombros. (4).



4. Colocación de los pies en el lanzamiento a la mano.

La bola se mantiene sujeta a la altura de la barbilla y los brazos separados del tronco. (5).

La postura deberá ser lo más cómoda y equilibrada posible, manteniendo el peso del cuerpo sobre la pierna retrasada.

Defectos más corrientes en la iniciación:

- Colocar en el tiro el pie contrario al brazo que efectúa el lanzamiento.
- Cargar el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada.
- No estar equilibrado.

Agrupamiento o fase de flexión

A partir de la posición inicial descrita anteriormente se flexionan piernas y tronco para tomar impulso. (6).

El brazo lanzador va atrás y arriba a modo de péndulo (retropulsión del hombro). Este movimiento es coordinado con la flexión de piernas. (7).

En el momento que la bola llega a la altura de la pierna retrasada y alcanza el punto más bajo, la pierna adelantada avanza todavía más, desplazándose un poco hacia el lado contrario.

El otro brazo se va extendiendo y separando del cuerpo con efecto equilibrador, al tiempo que el tronco se va flexionando y rotando hacia la derecha. (8).

Esta posición termina en el momento que la bola llega al punto más retrasado y comienza la trayectoria hacia delante coincidiendo con la máxima flexión de piernas.

Durante toda la fase la mirada está fija en el blanco. (9).

Defectos más corrientes en la iniciación:

- No flexionar las piernas.
- No adelantar la pierna contraria al brazo que lanza.
- Descoordinación entre la flexión de piernas y el retroceso del brazo lanzador.
- Mala colocación del pie que se adelanta.





5. Postura inicial a la mano.



Charines

6. La mirada estará siempre fija en los bolos.



Charines

7. Posición media en el lanzamiento a la mano (agrupamiento).



8. La bola ha llegado al punto más retrasado y comienza su trayectoria hacia delante.





Chaires

9. Postura anterior al final del lanzamiento a la mano.

Fase final o de extensión (lanzamiento propiamente dicho)

Con la arteversión del brazo lanzador comienza el lanzamiento propiamente dicho.

Se produce una extensión de piernas (algo menor la adelantada) y del tronco, quedando éste como una prolongación de la pierna retrasada.

Al tiempo que se produce la extensión de piernas y tronco se desplaza el peso del cuerpo a la pierna adelantada. (10).

El brazo lanzador efectúa una trayectoria al frente, soltando la bola momentos antes de que llegue a la altura del hombro con movimiento de pronación de la muñeca.

El otro brazo va atrás continuando la acción equilibradora. (11).

Defectos más corrientes en la iniciación:

- No trasladar el peso del cuerpo hacia la pierna adelantada.
- Mala coordinación entre piernas, brazos y tronco.
- No dar el efecto giratorio necesario a la bola.
- No soltar la bola en el punto óptimo (si se aguanta demasiado en la mano, parábola alta, dificulta su control con riesgo de quedar corta de fleje. Si se suelta demasiado pronto, parábola baja, con exceso de velocidad).

**DESCRIPCION TECNICA DEL GESTO "AL PULGAR"
EN EL LANZAMIENTO DESDE EL TIRO**

Las fases son las mismas que en el lanzamiento "a la mano" con pequeñas variantes.

1ª fase

La colocación de los pies es diferente, tal y como indica el gráfico que hay a continuación. (12).

—Colocación pies 1ª fase.

En esta primera fase, en el lanzamiento "a la mano", la línea de hombros está en diagonal respecto de la línea de tiro, mientras que en el lanzamiento "al pulgar" está prácticamente perpendicular.





10. El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada en esta fase final del lanzamiento.



Chaires

11. Con la bola a punto de emprender su camino hacia los bolos, el brazo izquierdo actúa de elemento equilibrador.

–Colocación línea de hombros 1ª fase. (13).

2ª fase

El paso adelante se hace más lateral que en profundidad. (14).

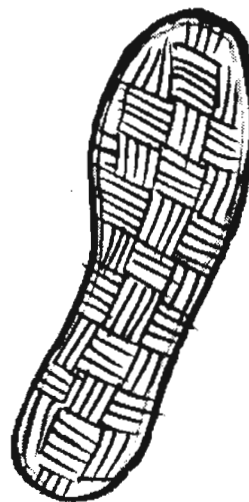
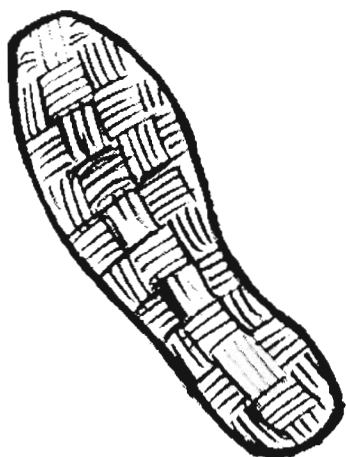
- Colocación de los pies en 2ª fase.
- Colocación de los hombros 2ª fase.

3ª fase

Los pies siguen apoyados en el mismo lugar que en la 2ª fase con la diferencia que el pie retrasado sólo apoya los dedos. (15).

La línea de hombros está muy similar en ambos lanzamientos, aunque en el lanzamiento al pulgar el hombro izquierdo está más retrasado respecto al derecho. (16).

- Desplazamiento de los pies en lanzamientos desde el sitio.
- Desplazamientos de línea de hombros en lanzamiento desde el tiro.



Charines

12. Colocación de los pies al pulgar.



13. Posición inicial al pulgar (imagen frontal).



14. Posición inicial al pulgar (imagen lateral).



15. Lanzamiento al pulgar.



16. Bola lanzada al pulgar.

DESCRIPCION TECNICA EN EL LANZAMIENTO DESDE EL BIRLE

El gesto técnico que se efectúa desde "el birle" es completamente diferente al realizado desde el tiro. Al lanzar desde esta zona el jugador debe adaptarse a cada situación (distancias cortas, largas, cerradas, abiertas...), eligiendo la postura más adecuada en cada caso.

En la zona cercana a la caja se elimina una fase, siendo la posición inicial la de agrupamiento y a continuación la extensión no es total. (17).

Incluso cuando la bola está muy próxima a los bolos apenas hay movimiento de tronco y piernas, sólo actuando el brazo y la mano lanzadora. (18).

Si la bola está en un punto alejado del birle, el gesto se acercará más al realizado desde el tiro. Así la "zancada" adelante no se dará hasta que se flexionen las piernas y tronco, coordinando la impulsión. (19).

La mecánica de lanzamiento desde el birle puede variar bastante de unos jugadores a otros dependiendo en gran parte de la potencia física de cada uno.

Otra diferencia importante es que en el birle el movimiento de muñeca (pronación, supinación) es diferente según la posición de la bola, e incluso en bastantes situaciones, no se realiza pronación ni supinación de la muñeca por no necesitar efecto giratorio la bola.

METODOLOGIA EN LA ENSEÑANZA

Para la enseñanza de los fundamentos técnicos, se debe marcar la progresión adecuada, ordenando los ejercicios de forma que el aprendizaje sea el idóneo.

1.-Demostración del movimiento

Si los alumnos desconocen totalmente el juego, es necesario darles una ligera idea mediante un vídeo, o mejor aún, una demostración "real" de buen nivel. Los alumnos después de presenciarlo con la ayuda del profesor, intentarán destacar los elementos más importantes del juego, así como las reglas principales que lo condicionan.





Charines

17. Birle cerca de los bolos. Posición inicial.





Chaires

18. Birle cerca de los bolos. Posición final.





19. Birle desde atrás.

2.-Adaptación de la bola

La mano se coloca en forma de cuchara con los dedos entreabiertos y la muñeca en flexión palmar. La bola es abrazada por la palma y dedos. (20).

3.-Adquisición de las primeras sensaciones

Después que el alumno ha captado visualmente la ejecución del movimiento, así como se le ha enseñado la adaptación de la bola, el siguiente paso será realizar unos lanzamientos completos, con el fin de adquirir las primeras sensaciones del movimiento.

El alumno mediante la primera práctica de lanzamientos globales, se dará cuenta de las dificultades que el juego tiene, al tiempo que irá tomando conciencia del tacto y coordinación que el movimiento exige.

Ante estas dificultades, desglosamos el gesto global en tres secuencias correspondientes a las tres fases y las practicaremos por separado.

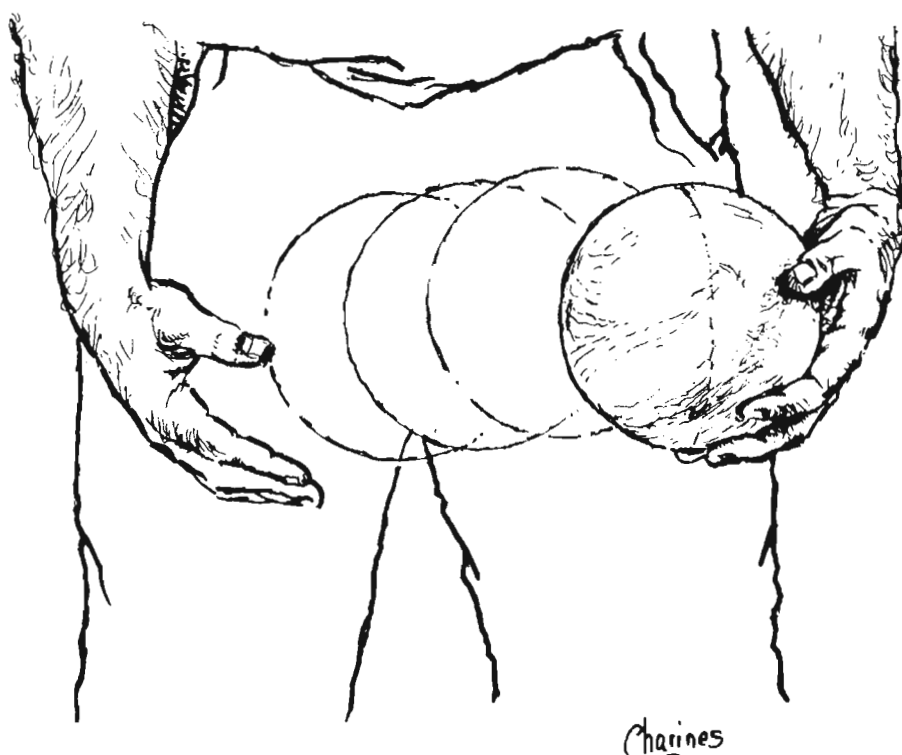


20. Agarrar la bola.

4.-Ejercicios para el manejo de la bola.

En este apartado se describen algunos ejercicios útiles para un buen manejo de la bola.

- Con los brazos caídos pasar la bola de mano a mano por delante del cuerpo. (21).
- Pasar la bola de una mano a otra por detrás y por delante, a la altura de la cintura. (22).
- Realizar movimientos en forma de ochos pasando la bola de mano a mano por entre las piernas. (23).
- Adaptar la bola y llevarla atrás y adelante actuando el brazo extendido como un péndulo. (24).
(Para que la bola no se caiga sujetarla con la otra mano cuando sube por delante).
- Sin soltar la bola hacer movimientos de pronación y supinación, simulando lanzamiento "al pulgar" y "a la mano".
- El mismo ejercicio anterior pero soltando la bola y volviéndola a coger con la misma mano.



21. Pasando la bola de una mano a otra por delante del cuerpo.

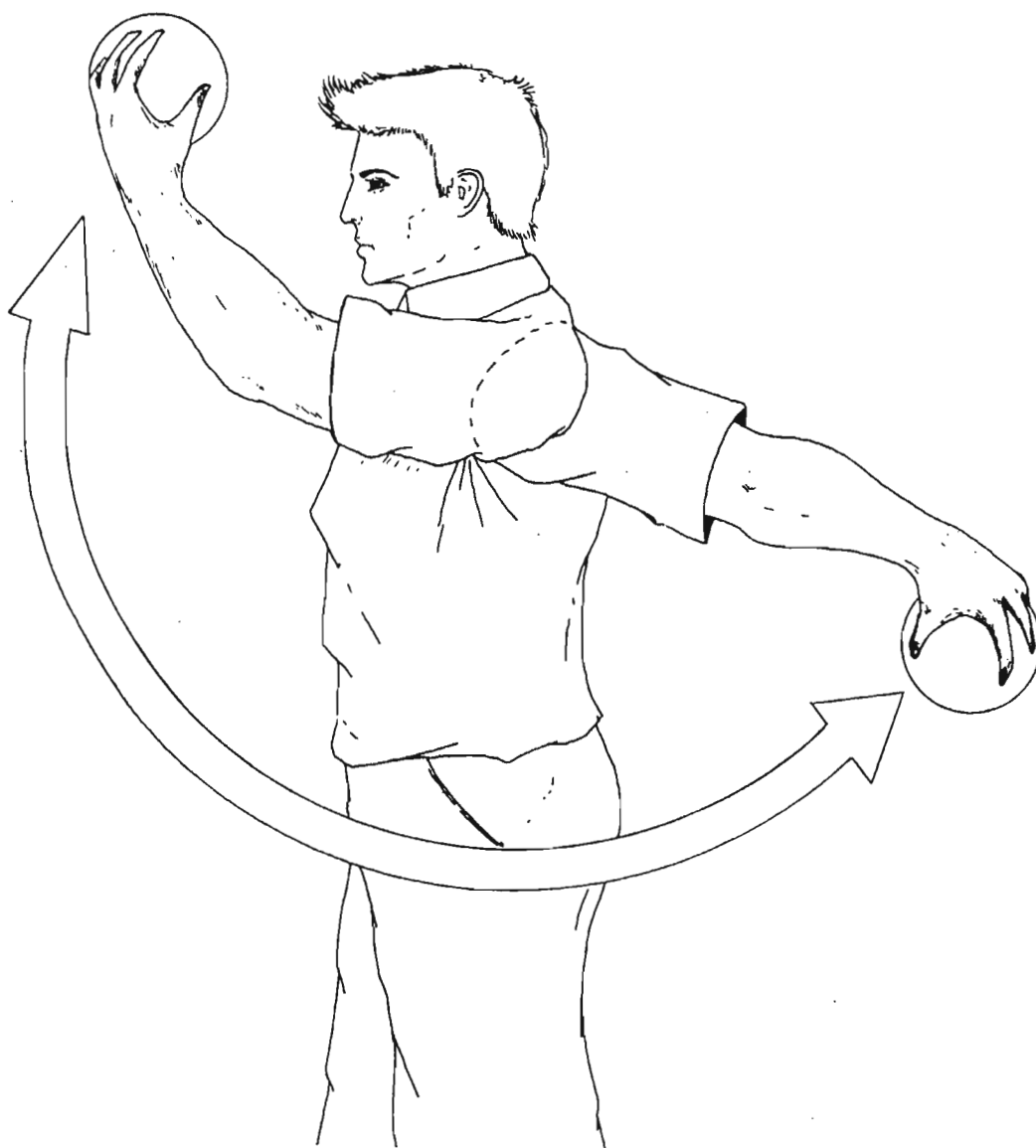


22. Ejercicio de pasar la bola de una mano a otra por delante y por detrás del cuerpo.



JUANMA-TOHBO

23. Pasando la bola de mano a mano por entre las piernas en forma de ochos.



JUANMA-TOHBO

24. El brazo actúa como un péndulo para llevar la bola hacia delante y hacia atrás.

Estos ejercicios no sólo deben practicarse durante la iniciación, es recomendable realizarlos más adelante, pues incluso pueden servir de calentamiento antes de cualquier sesión técnica.

La progresión a seguir es por el orden en que están escritos, si bien no se deberá estar mucho tiempo con el mismo ejercicio, para que el alumno no pierda la motivación por el juego.

5.-Dominio de las posiciones fundamentales

Las últimas teorías en el aprendizaje nos aconsejan la utilización de un método mixto, que llevado a la enseñanza del Bolo-Palma sería empezar por una práctica global, pasar a movimientos segmentarios para volver de nuevo al gesto global.

En el caso de que el principiante tuviera dificultades en asimilar alguno de los gestos, sería contraproducente que lo ejercitara globalmente, ya que acabaría por adquirir automatismos falsos. En tal caso, hay que simplificar al máximo y encontrar un ejercicio concebido de tal manera, que el jugador no pueda sino ejecutar el movimiento correctamente.

En el capítulo anterior se desglosaba el gesto técnico "desde el tiro" en tres fases: inicial, agrupamiento y final.

Es importante dominar estas tres posiciones fundamentales para realizar un movimiento armonioso, eliminando todo gesto superfluo.

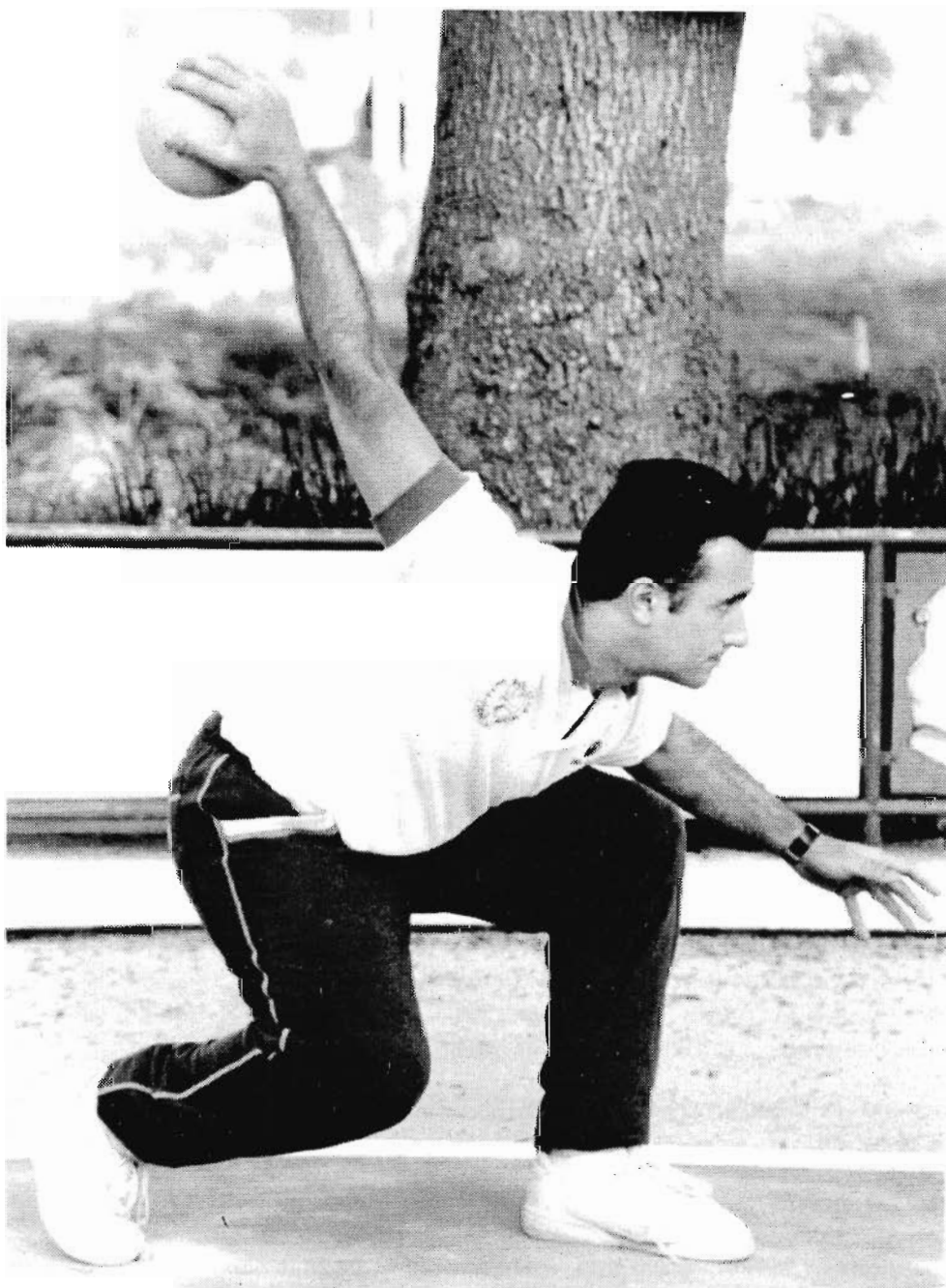
Al principio los alumnos practicarán los siguientes ejercicios sin bola:

Adoptar la posición inicial tal y como se describe en el capítulo correspondiente (una posición estable y sencilla). Practicar las dos variantes a la "mano" y al "pulgarcillo". Esta posición resulta sencilla para los alumnos y por lo general se supera fácilmente. (25).

Adoptar la posición de agrupamiento. Esta postura es más complicada que la anterior.

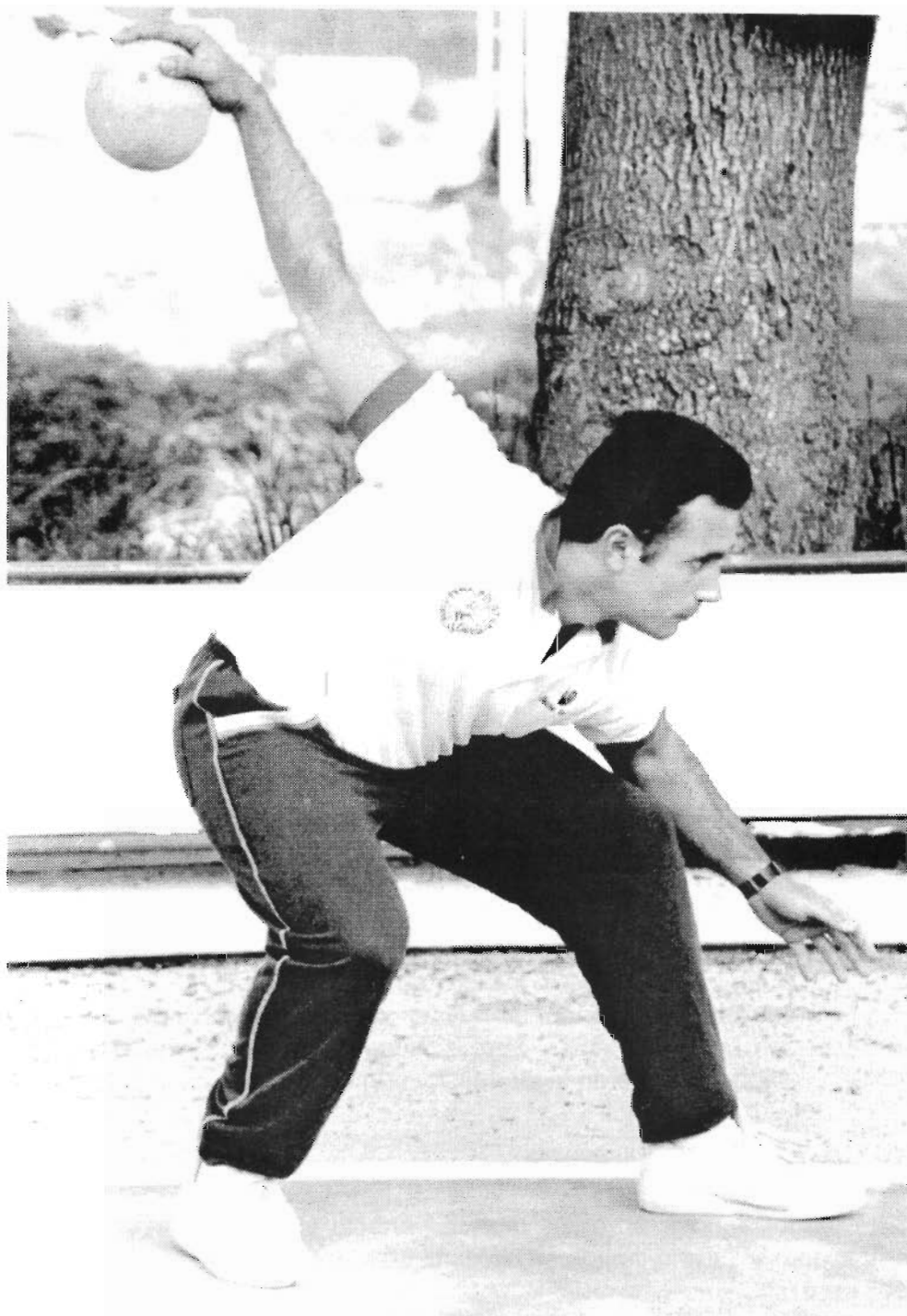
No es aconsejable que el alumno esté mucho tiempo en la posición requerida, pues se fatiga debido a la atención exigida. A veces es necesario también corregirle manualmente, pues todavía no tiene bien desarrollado el sentido kinestésico.

Pasar de la posición inicial a la segunda fase (de flexión). De la segunda fase, pasar a la tercera, extendiendo las piernas y balanceando el brazo haciendo el gesto de lanzamiento. Coordinar unas fases con otras, hasta realizar el movimiento completo. (26).



25. Lanzamiento desde el tiro a la mano.





26. Lanzamiento desde el tiro al pulgar.



Después de haber practicado los movimientos anteriores ya se pueden realizar algunos ejercicios de lanzamiento con peso en la mano, pero en lugar de utilizar la bola reglamentaria, nos valemos de un artefacto pequeño (piedra o similar) que se pueda abarcar bien y así el alumno no estará pendiente de que la bola se le pueda caer.

Cuando las piernas se flexionan para pasar de la posición 1 a la 2 hay que meter un poco la rodilla del lado por el cual lanzamos, con el objeto de no golpearlos en la misma al pasar la mano de atrás hacia delante.

6.-Lanzamientos de asimilación

Una vez dominadas las situaciones anteriores, los alumnos pueden realizar algunos lanzamientos más específicos.

Al principio, para evitar riesgos de golpeo, es conveniente utilizar un artefacto ligero y blando. Unos elementos muy útiles en la iniciación son las pelotas utilizadas en gimnasia rítmica o balones de balonmano.

Algunos ejercicios:

- a) Frente a una pared, con separación de cinco metros aproximadamente, lanzamiento a ambas "manos" con diferentes trayectorias, marcando claramente las posiciones fundamentales. (27). Por parejas uno enfrente del otro, separados unos 15 m., lanzarse el balón con el gesto técnico apropiado, variando la parábola de vuelo.
- b) Individualmente hacer lanzamientos casi verticales, dando a la pelota "efecto" de giro a derecha e izquierda.

Cuando ya no existe peligro de golpearse porque los alumnos dominan la situación, se pueden realizar los ejercicios anteriores con bolas pequeñas, pero siempre poniendo mucha atención y disponiendo de un lugar amplio. (28).

7.-Lanzamiento con precisión

Este juego requiere un gesto técnico perfecto en el lanzamiento de las bolas, pero al mismo tiempo se necesita gran precisión en el golpeo de los bolos.

Los ejercicios descritos hasta ahora sólo implicaban movimientos coordinados para la consecución de un gesto ideal, pero sin atender para nada la precisión que el juego requiere.





JUANMA-TOMBO

27. Ejercicio de lanzamiento contra una pared.



JUANMA-TOMBO

28. Lanzamiento vertical dando giros a la bola tanto a derecha como a izquierda.

Cuando los alumnos lanzan con soltura, el siguiente paso será desarrollar la precisión en cada uno de los lanzamientos.

Algunos ejercicios:

- a) Por parejas, separados unos 15 ó 20 m., se coloca un aro o similar de unos 80 cms. de diámetro en el suelo, en posición intermedia. Realizar cinco lanzamientos, cada uno más largo que el anterior, tratando de golpear con el último a la referencia (el aro). (29). Mismo ejercicio anterior, pero cada lanzamiento más corto, golpeando con el último a la referencia.
- b) Efectuar cinco lanzamientos golpeando, derecha, izquierda, delante, detrás y en la referencia (el aro). (30).

Cinco lanzamientos intentando golpear el blanco señalado y contabilizando los aciertos.

Variantes:

- Diferentes parábolas de vuelo.
- Bolas sin "trabajar".
- Bolas "trabajadas" a la "mano" y al "pulgar"

La misma organización anterior, pero colocando un bolo en un punto intermedio. (31).

- c) Cinco lanzamientos cada uno más largo, hasta golpear con la última bola directamente al bolo.
- d) Cinco lanzamientos: derecha, izquierda, delante, detrás y golpeo directo.

Cinco lanzamientos con intención de derribar el bolo pero golpeando antes la bola en el suelo.

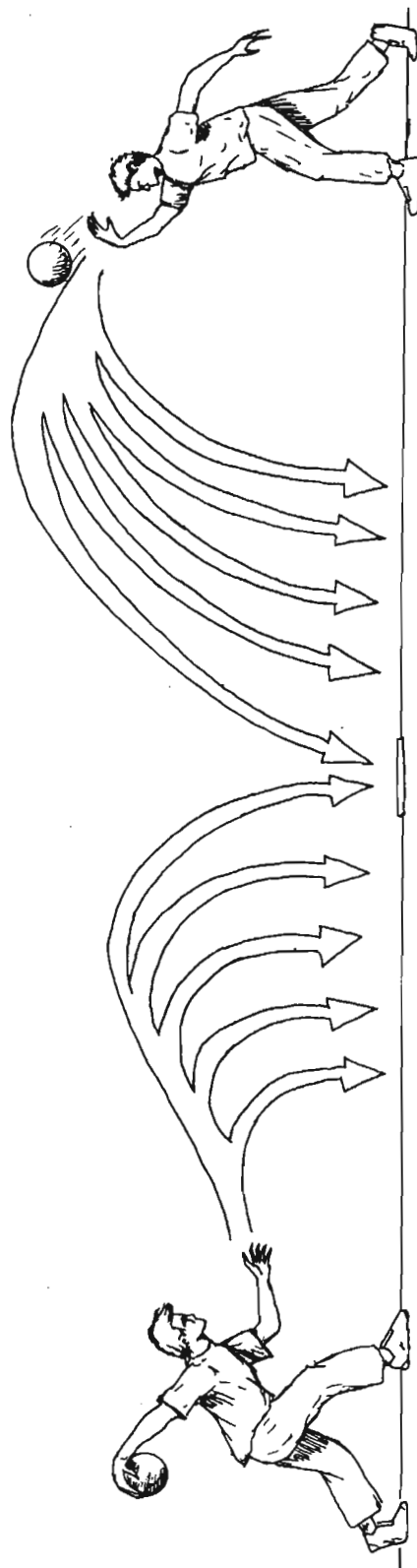
Mismo ejercicio golpeando directamente al bolo.

Seis lanzamientos con intención de derribar al bolo, alternando "golpe en tierra" y "golpeo" directo sobre el bolo.

Variantes:

- Diferentes trayectorias.
- Sin "efecto".
- "A la mano".
- "Al pulgar".





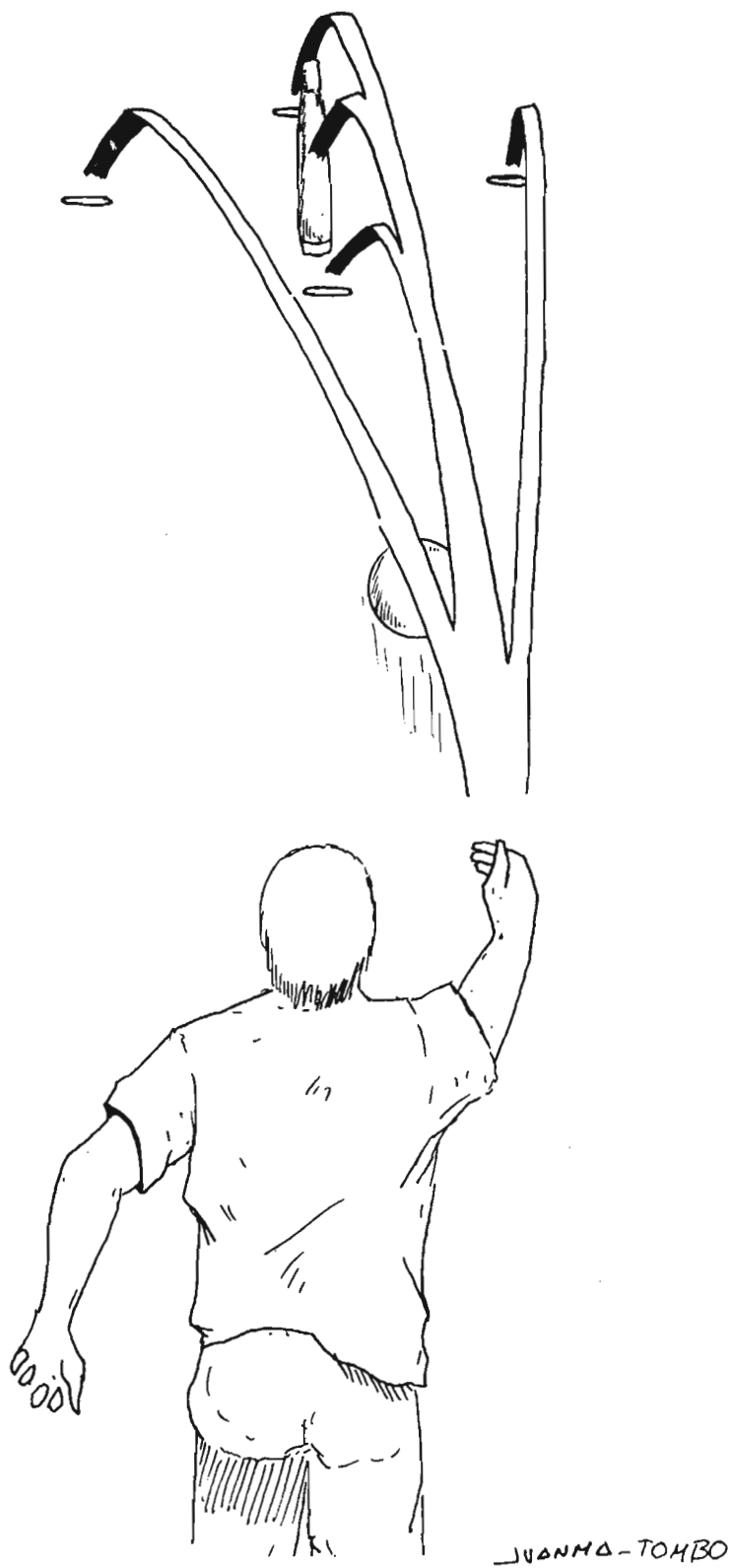
JUANMA-TOMBO

29. Lanzamiento por parejas hacia un aro situado en medio de los jugadores.





30. Ejercicio de cinco lanzamientos –derecha, izquierda, delante, detrás y referencia– que mejorará la precisión del jugador.



31. La referencia en el ejercicio es un bolo.

- e) Utilizando la misma distribución que en los anteriores ejercicios, pero con dos referencias, una horizontal de golpeo de la bola y un bolo situado entre 25 cms. y 1 m. de la referencia anterior. (32).

Variantes:

- Desplazar la primera referencia.
- Desplazar la primera referencia desviándola de la línea de "tiro", para obligar a "trabajar" la bola.

8.-Práctica desde el tiro

Hasta ahora casi toda la práctica se ha hecho con ejercicios sin el elemento esencial del juego, "los bolos", pero a partir de aquí, éstos van a ser muy necesarios e imprescindibles.

El lanzamiento desde esta zona, al tener que efectuarlo desde una misma línea imaginaria, "línea de tiro", con la única variación de las distancias, no requiere tan alto grado de entrenamiento como el efectuado desde la zona de birle, pero no por esto está falto de complicación.

Algunos ejercicios:

- a) Colocar los tres bolos de la fila "del medio" y hacer varios lanzamientos a ambas "manos".

Colocar los bolos en las estacas y realizar lanzamientos reglamentarios "a la mano" y "al pulgar".

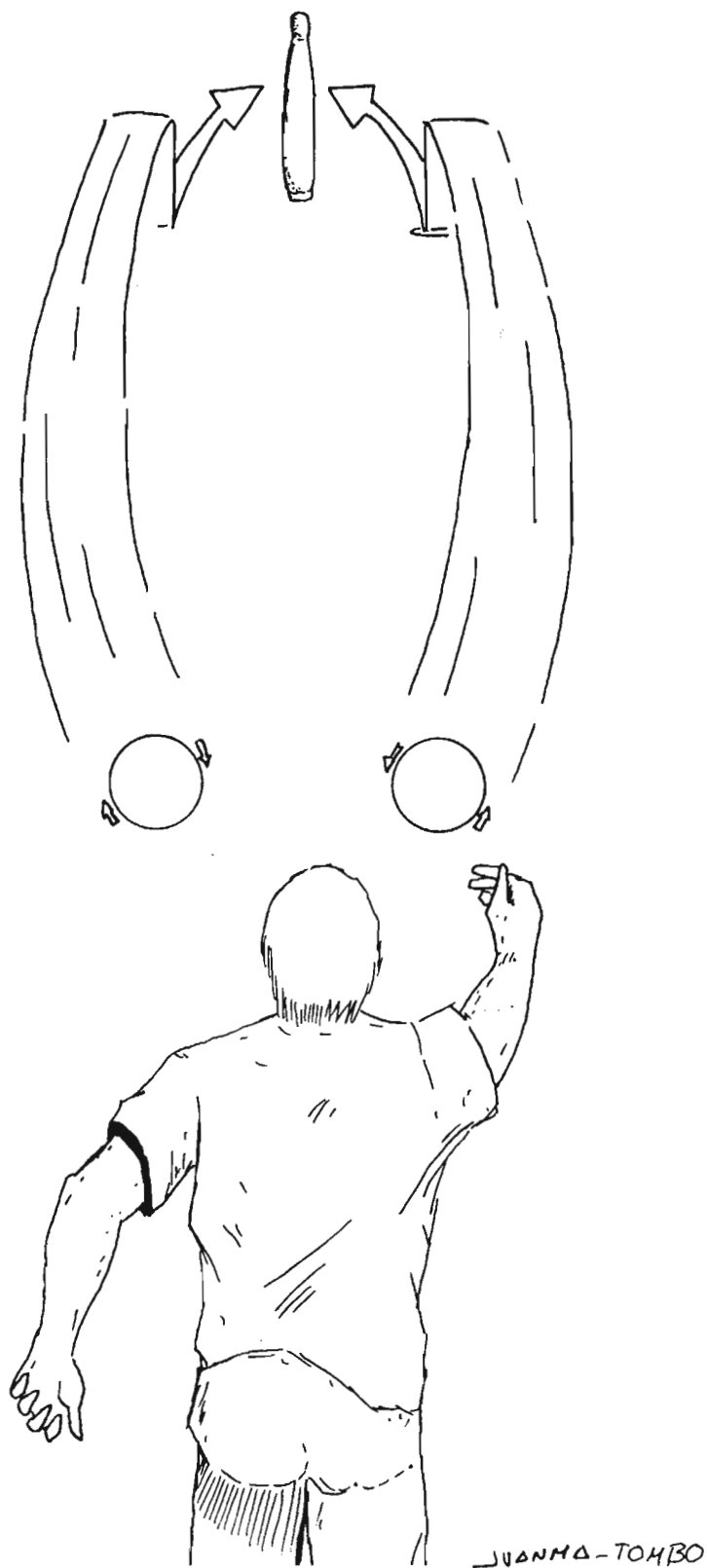
Es importante realizar estos lanzamientos en una bolera debidamente preparada, para que la bola coja los efectos deseados.

Variantes:

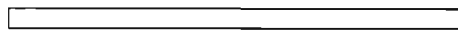
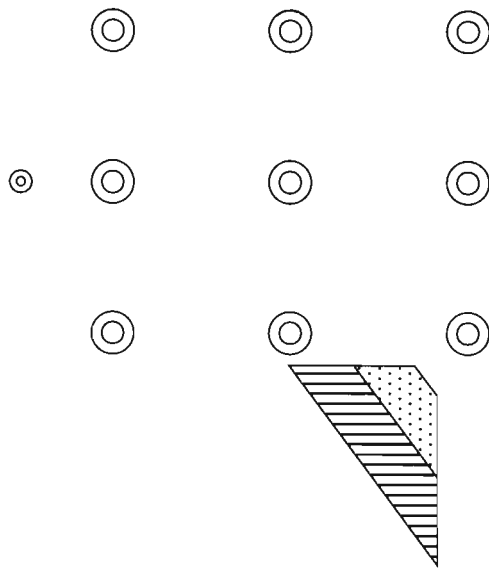
- Diferentes trayectorias.
- Señalización previa del lugar de golpeo.

- b) En todos los lanzamientos hechos desde el tiro hay que tener en cuenta principalmente la zona de caída de la bola, ya que ésta, por el efecto que lleva después del golpeo, se va hacia el lado que se ha trabajado.

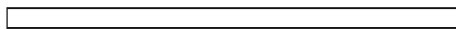
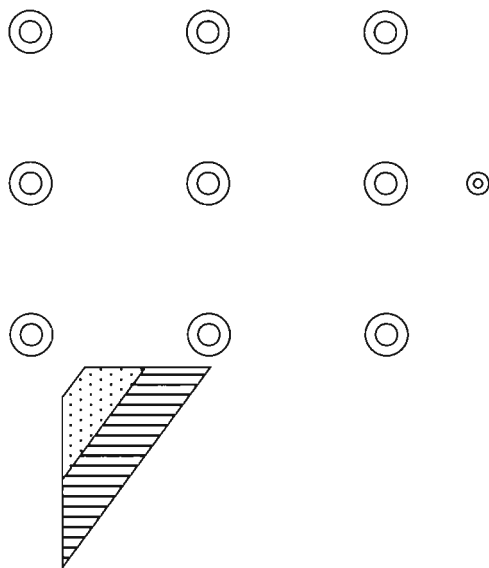
En el gráfico se muestra la zona donde deberá caer la bola para que golpee al bolo "acariciándole" y puede bolear; no así de "tope" que, normalmente, no hace una buena jugada. (33).



32. La referencia horizontal servirá para derribar el bolo cuando se "trabaja" la bola.



Zona de golpeo a la mano desde el tiro.



Zona de golpeo al pulgar desde el tiro.



Zona de golpeo para derribar el primer bolo.



Zona de golpeo para el "dos" (segundo bolo).

JUANMA-TOHBO



Como se ve en el dibujo, la zona rayada va desde una aproximación al bolo primero hasta unos 40 cms. del fleje, ya que una bola lanzada con intención más próxima al fleje, tiene el riesgo de golpearle o quedar más atrás, siendo entonces nula.

Al bolo se le golpea directamente, con intención de sacar emboque, jugada tremendamente difícil; de lo contrario, no es ventajoso hacerlo así.

9.-Práctica desde el birle. (34).

En el lanzamiento desde el birle, el movimiento que hace el jugador para lanzar la bola varía bastante con relación al que se efectúa desde el tiro. (35).

En el lanzamiento desde el tiro apuntábamos un gesto "standard", distinguiendo claramente las tres posiciones fundamentales por las que paseaba el jugador al lanzar. Aquí no podemos decir lo mismo, ya que el gesto de lanzamiento varía mucho dependiendo de la posición en que esté situada la bola. (36).

Así hay "jugadas" en las que el jugador adopta una sola posición: gran abertura de piernas llevando el brazo de delante hacia atrás y nuevamente adelante para lanzar.

Después de mucha práctica, observación y utilización de la cinta métrica, se ha conseguido un gráfico del birle. Este consta de varias zonas y desde cada una el lanzamiento es totalmente distinto; por lo tanto, para llegar a ser un gran "birlador" y en consecuencia un gran jugador de bolos, es necesario dominar todas estas pequeñas parcelas.

El gráfico muestra la zona de birle dividida en seis grandes zonas y la división de éstas en subzonas. (37):

Zona 1: Golpeo directo.

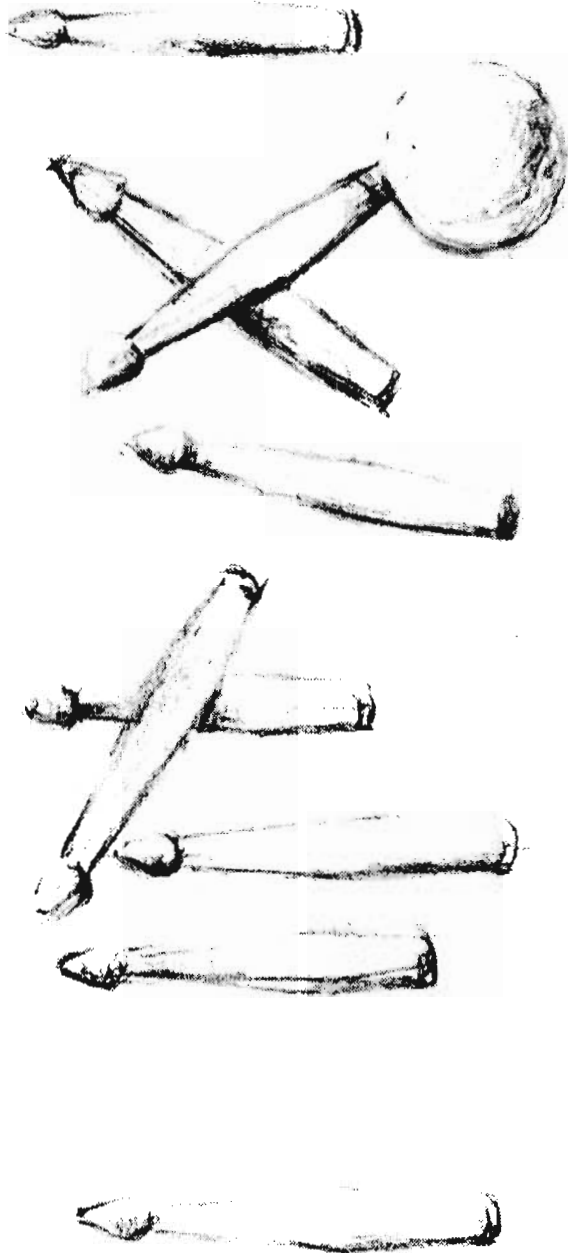
Zona 2: Distancia corta.

- a) Lanzamiento "al medio".
- b) Lanzamiento "fuera".
- c) Lanzamiento "al castro"

Zona 3: Distancia media.

- a) Central.
- b) Lateral.





Charines

34. El dominio del birle es fundamental para llegar a ser un buen jugador.



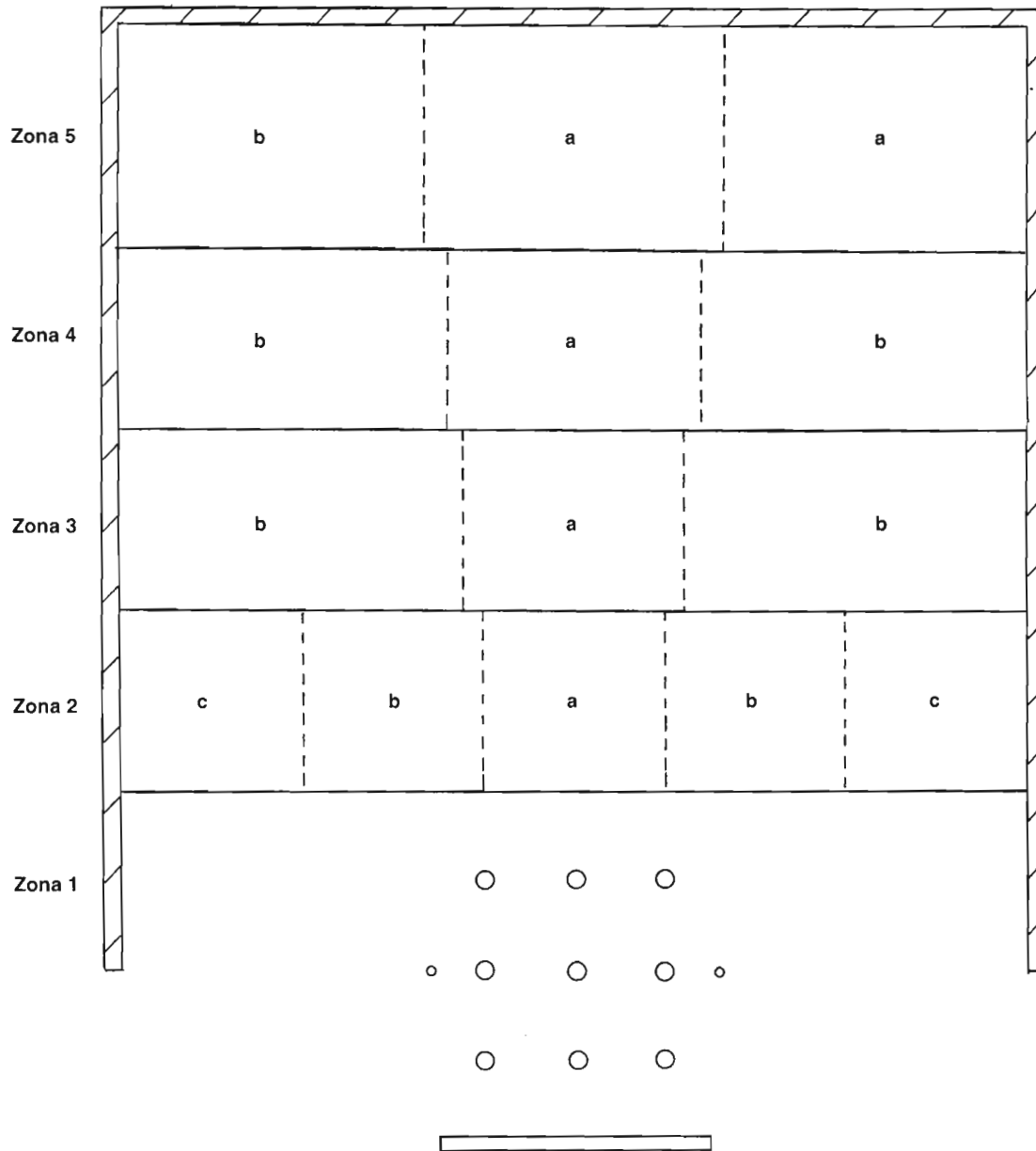
35. Birle desde atrás (postura inicial).





Charines

36. Birle desde atrás. Iniciación del movimiento.



Zona 4: Distancia medio-larga. (38).

- a) Central.
- b) Lateral.

Zona 5: Distancia larga. (39).

- a) Central.
- b) Lateral.

Las distancias se deberán reducir según las distintas categorías (EDAD).

Para un buen aprendizaje de los fundamentos técnicos del Bolo-Palma, habrá que seguir los pasos señalados en este manual de iniciación y además: practicar, practicar y practicar.



Chaires

38. Fase de lanzamiento en birle.



39. Birle desde atrás. Postura media.

