

QUELQUES CONSEILS DE LA BOULE NOIRE

POUR BIEN CHOISIR VOS BOULES

La morphologie de votre main et la longueur de vos doigts déterminent avec exactitude le diamètre qui vous est le mieux adapté.

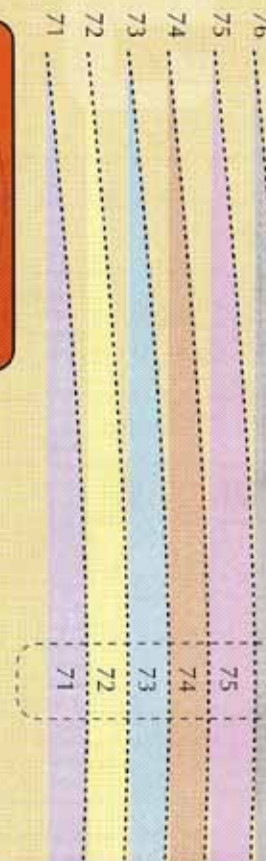


Bonne prise de la boule : doigts accolés



Pouce légèrement plié

Debout devant une table, posez, bras tendu, votre main droite bien à plat sur cette empreinte. Positionnez minutieusement celle-ci, suivant l'exemple de la photo ci-dessus, de façon à ce que votre zone interphalangienne vienne affleurer la pointe des 4 petites flèches jaunes.



Le majeur vous indique **ici** votre diamètre

Comment les compétiteurs choisissent-ils en général ?

	Diamètres	Poids	Stries	Dureté	
				Terrains durs et caillouteux	Terrains souples
POINTEUR	72-73 ou 74	710 à 730	boule striée	tendre à très tendre	demi-tendre à dure
MILIEU	73-74 ou 75	700 à 720	boule peu striée ou lisse	demi-tendre à tendre	demi-tendre
TIREUR	75 ou 76	680 à 710	boule lisse	tendre à très tendre	tendre

• Poids et stries sont des choix tout à fait personnels.

• Le plus important est de se sentir bien avec les dimensions que l'on a choisies.



boule trop petite

boule trop grosse

