



# Kenkien ja pallon valinta

**E**nsimmäinen asia sen jälkeen, kun olet varannut keilahallista vuoron ja astelet keilarata-alueelle, on keilakenkien valinta. Keilailussa käytetään erikoisvalmisteisia kenkiä. Useimmat kengät on valmistettu siten, että liukuvan jalan kengän pohja (vastakkainen jalka kuin on heittävä käsi) on päällystetty nahalla tasaisen liu'un aikaansaamiseksi. Nykyisten kenkien molemmat pohjat ovat pääasiassa nahasta. Tärkeintä on, että kengät tukevat ja istuvat jalassa hyvin. Liian löysät ja epäsopivat kengät vaikeuttavat teknistä suoritusta.

Kun olet löytänyt sopivat kengät, on vuorossa sopivanpainoisen pallon valinta. Miehet käyttävät yleensä 14-16 paunaista, naiset 10-14 paunaista ja nuoret tätä kevyempiä palloja. Yksi pauna on noin 0,5 kiloa. On äärettömän tärkeätä, että aloittelija saa itselleen hyvin sopivanpainoisen keilapallon. Halleissa on riittävästi myös kevyitä palloja perheen pienimmille.



Reikien koko ja niiden välinen etäisyys ovat pallon valinnassa tärkeät seikat. Reikien tulee olla sopivat. Keilapallon reikiin työnnetään peukalo, nimetön ja keskisormi. Kuitenkin aloittelevalla keilaajalla keskimmäisten sormien reiät voivat olla mieluummin hieman väljät kuin liian tiukat, jos aivan sopivia reikiä ei löydy. Peukalon reiän koko kannattaa mitoittaa mahdollisimman sopivaksi, sillä mitä sopivampi se on, sitä kevyemmältä pallo tuntuu.

Sen jälkeen mittaat otteen. Pidä peukalo reiässä. Jos sormiesi keskimäinen nivel ulottuu pallon reikien sisäreunan yli vajaan sentin, on ote oikea. Jos keskisormi ja nimetön tuntuvat olevan hyvin reiässä, voit kokeilla alkuasennosta pallon heilauttamista kevyesti eteen, alas, taakse ja eteen perehtyäksesi keilapallon käsittelyyn. Ennen kuin vierität pallon radalle, harjoittele kuitenkin muutama kerta vauhtia ilman palloa. Voit myös vierittää palloa rajaviivalta keilaradalle muutamia kertoja, ennen kuin ensimmäisen kerran yrität osua keiloihin.

## Lähtöpaikan etäisyyden valinta

Aseta kantapäsi rajarikkoviivalle selkään keiloihin päin. Kävele viisi ja puoli normaalia kävelyaskelta ja käänny ympäri. Siinä on lähtöpaikkasi. Kokeile kävellä viisi kävelyaskelta kohti keiloja. Jos rajarikkoviivan ja viimeisen askeleesi astuttuasi väliin jää vielä tarpeeksi ”liukumavaraa” on lähtöpaikkasi sopiva. ●