

Kehity keilaajana • TEKSTIT JA KUVAT: SAMI JÄRVILÄ

Viime lehdessä kävimme läpi hyvän, tasapainoisen ja rennon lähtöasennon. Myös lähtöpaikan huolellisella asettelulla todettiin olevan suuri merkitys tarkkuudessa. Tässä artikkelissa menemme suoritukseen eteenpäin ja käymme läpi ensimmäisen askeleen ja alkutyön.

Kuten edellisessä lehdessä kirjoitin, keilailusuorituksen tärkeimpänä tekijänä voidaan pitää rentoa ja suoraa heiluria. Kun nämä kaksi asiaa ovat kunnossa, saadaan suorituksesta helposti toistettava. Ennen kuin etemme suoritukseen ensimmäiseen askeleeseen ja alkutyöntöön on hyvä käsitellä keilailusuorituksen ”kivijalkaa”, heiluria ja sen mukana seuraavaa askellusta.

Heiluri

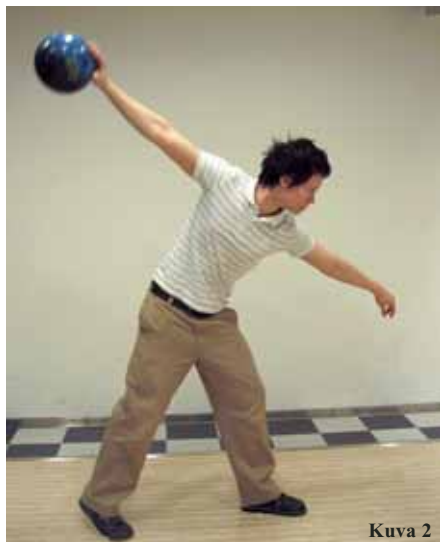
Heilurin tarkoituksena on tuottaa pallole vauhtia. Heiluri ei ole ainoa tekijä, joka määrittelee palloon saatavan vauhdin, kuten myöhemmin tulotte huomaamaan. Jotta pallon liikesuunta pysyisi pelattavan linjan suuntaisena, tulisi myös heilurin olla ko. linjan suuntainen.

Heiluri voi olla korkea, matala tai jotain siltä väliltä, kunhan se pystytään tekemään mahdollisimman vähäisellä voimankäytöllä. Korkeammalla heilurilla saamme palloon enemmän vauhtia kuin matalalla heilurilla.



Kuva 1

Jos heiluri on matala, se ei saisi olla edes hartialinjan tasolla vaan mieluiten reilusti sen alapuolella (kuva 1). Tämä siksi, ettei olkavarsi taipuisi ääriasentoonsa ja aiheuttaisi jännitystä olkapään ja käden lihaksistoon. Matalammalla heilurilla pidetään yleensä hartialinja suoraan eteenpäin. Matala heiluri saattaa joskus näyttää korkealta heilurilta jos ylävartalo on voimakkaasti taipuneena eteenpäin. Tämä ei välttämättä ole hyvä asia, sillä voimakkaasti eteenpäin taipuneella ylävartalolla irrotuskohta menee usein liian pitkälle.



Kuva 2



Kuva 3

Jos heiluri on korkea (yli hartialinjan), tulisi keilaajan avata ylävartaloaan heilurin mukana, jotta olkavaren ”lukko” voitaisiin avata, eikä se aiheuttaisi olkapään ja lihaksiston jännittymistä (kuva 2). Hartialinjan avaamisessa tulee kuitenkin katsoa, ettei se aukea liikaa ja aiheuta liiallista kiertoliikettä heilurissa.

Heiluri tulisi tehdä kokonaisuudessaan siten, että heittokäsi seuraisi palloa koko heilurin ajan, edestä lakipisteeseen ja lakipisteestä irrotushetkeen kaikenlaista voimankäyttöä välttäen. Oikea tapa tuoda pallo lakipisteestä alaspäin on odottaa olkapään sulkemista siihen asti, että pallo on hartialinjan tasolla. Sitä aikaisempi sulkeminen aiheuttaa palloon liian aikaisin kiihtyvää liikettä ja poikkeuksetta myös liikaa voimankäyttöä.

Askeleet

Askelten tarkoituksena on kuljettaa pallo rajarikkoivalle niin, että keilaajalla on mahdollisuus tehdä suora ja rento heiluri. Askeleissa tulemme käsittelemään myös askelkaaviota, askelten ja askelrytmin aikaansaamaa pallon nopeutta ja askeleiden pituuksia. Ennen painotettiin suoraa kävelyä, nykyään pääpaino on suoralla heilurilla. Siksi emme enää otakaan oikean jalan askeleita oikean jalan eteen ja vasemman jalan askeleita vasemman jalan eteen vaan astumme askeleet siten, että jalkamme eivät ole pallon heilurilinjalta. Jäljempänä käsittelemme tarkemmin syitä siihen, miksi askelkaavio poikkeaa aiemmin opetetusta.

Askelten rytm: Kahden ensimmäisen askeleen tulisi olla hitaita, jotta alkutyön ajoitus saadaan kohdalleen. Kolme viimeistä askelta otetaan nopeasti. Tällä kiihtyvällä askelvauhdilla saadaan pallole myös lisää vauhtia käyttämättä voimaa kädestä tai ylävartalosta. Tavotteena on myös päästä tukevaan loppuasentoon ennen kuin pallo tulee heilurista irrotuskohtaan (liukuaskel on pysähtynyt ennen irrotusta)

Askelpituudet: Oikean jalan askelten tulisi olla huomattavasti vasemmalla jalalla otettavien askeleita lyhyempiä. Tällä tavoin saadaan lantion linjaa hieman avattua, pois heilurin linjalta.

Liian pitkiksi otetut heittokäden puoleiset askeleet aiheuttavat ongelmia. Ne kääntävät lantion heilurin linjalle ja nostavat lantion pallon puoleisen sivun ylös. Seuraavalla askeleella tapahtuu taas päinvastainen liike, mikä aiheuttaa turhia liikkeitä lantiossa.

Nyt voimme äskeisen pohjustuksen myötä lähteä keilailusuoritukseen liikkeelle kohti rajarikkoiviivaa...
Ensimmäinen askel: Ensimmäinen askel, otetaan va-

semmalla jalalla. Askel on lyhyt, riittää että pääsemme vain liikkeelle ja alkutyöntö lähtee vauhdista. Askel tulisi ottaa hitaasti ja astua se suoraan vasemman jalan eteen (kuva 3). Hitaasti siksi, että alkutyön tulee alkaa, kun tämä askel osuu lattiaan. Mikäli askel otetaan oikealle painopisteen linjasta, joudutaan seuraavalla askeleella kiertämään oikealla jalalla vasen jalka. Tämä aiheuttaa usein painopisteen siirtymisen vasemmalle aiotusta linjasta (ns. ristiaskleet).

Alkutyöntö: Alkutyönön tarkoituksena on saada pallo heilurilinjalta mahdollisimman rennosti, pyöreästi ja oikein ajoitettuina.

Alkutyöntö lähtee liikkeelle silloin, kun viiden askeleen vauhdissa ensimmäinen askel osuu lattiaan ja toinen askel on irtoamassa lattiasta (kuva 4). Eli kannat palloa ensimmäisen askeleen ajan. Alkutyönön tulisi tapahtua vapaalla (ei-heittäväällä kädellä), jotta heittokäsi voi olla rentona koko suorituksen ajan. Vain käsien tulisi tehdä liikettä, muun vartalon pysyessä stabiilissa asennossa. Mikäli muu vartalo lähtee seuraamaan palloa alkutyönön aikana, aiheuttaa se monta ongelmaa jatkoa ajatellen.

Alkutyönössä tärkeitä elementtejä ovat rentous, pyöreys ja suuntaus. Pallon liikkeen tulisi olla mahdollisimman jatkuvaa. Jotta rentous ja pyöreys voidaan saavuttaa, ei heittokäden kyynärpäätä suoriteta ennen kuin pallo on lähellä vartaloa. Tämä mahdollistaa heilurin ensimmäiselle neljännekselle riittävän nopeuden, jotta ajoitus voidaan saada optimaaliseksi ja pallole suoritukseen riittävä vauhti ja liikevoima.

Ongelmana rennon alkutyönön tekemiseen on usein kaikenlainen lihasjännitys, jonka voi aiheuttaa esim. vääränlainen lähtöasento, mutta useimmiten syynä on kädessä tapahtuva puristus (joko peukalossa tai sormissa)

Alkutyönön tulisi suuntautua aina pelattavan linjan suuntaisesti. Suunta voi olla hieman ylös- tai alaspäin (pallon lähtöpaikasta riippuen, kts. edellinen artikkeli). Kannattaa työntää pallo alkutyönössä hieman yläviistoon (n. 10-15cm) Tämä helpottaa pallon saamista pyöreälle liikeradalle, edesauttaa pallon putoamiskiihtyvyyttä ja pitää heittokäden rennompana heilurin ensimmäisen neljänneksen ajan. ●



Kuva 4