

Kysyttävää?

Mikäli sinulla on kysyttävää keilailusta, koulutuksesta tai muista asioista keilailun saralta, lähetä sähköpostia osoitteeseen: sami.jarvila@keilailuliitto.fi

Vastataan vain omalla nimellä esitettyihin asiallisiin kysymyksiin, lähettämiemme kysymysten joukosta valitsen yhden hyvän tälle palstalle kuukauden kysymyksen.

Huhtikuun kysymys

Miksi kannattaa ryhtyä keilaamaan 5-asteleen vauhdilla, mitä etuja se tuo verrattuna 4-asteleen vauhtiin?

“On monia syitä, miksi 5-asteleen vauhtiin kannattaa siirtyä tämän päivän keilailussa; Keilailussa tapahtui suuri mullistus välinerintamalla 90-luvun alussa, kun pallon painolaatat ja pintamateriaali kehittyivät suuren harppauksen eteenpäin. Pallon pintamateriaaliksi kehitettiin reaktiiviuretaani, joka on huomattavasti kitkaisempaa materiaalia kuin muovi- ja uretaanipallot. Palloja ruvettiin sen pinnan kitkaisuuden takia kutsumaan liimapalloiksi. Palloista tuli siis enemmän tekeviä. Palloon tulee saada tämän päivän keilailussa riittävästi vauhtia, jotta sen tehokkuus säilyisi keilapatteriin saakka eli ne eivät reagoisi radalla liian aikaisin. 5-asteleen vauhdilla saadaan suoritukseen enemmän rytmiä, rentoutta ja juuri pallon tarvitsemaa vauhtia kuin 4-asteleen vauhdilla, koska alkutyöntö lähtee 5-asteleen vauhdilla liikkeestä.”

Hohtokeilaajasta kilpakeilaajaksi

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

Pallon valinta: Kun olet löytänyt sopivat kenkät, on sitten vuorossa sopivanpainoisen pallon valinta. Miehet käyttävät yleensä 14-16 paunan, naiset 10-14 paunan ja nuoret tätä kevyempiä palloja. Yksi pauna on noin 0,5 kg. On äärettömän tärkeää, 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 (kuva 1). Kuitenkin aloittelevalla keilaajalla keskimmaisten sormien reiät voivat olla mieluummin hieman väljät kuin liian tiukat, jos aivan sopivia reikiä ei löydy. Peukalon reiän koko kannattaa kyllä mitoittaa mahdollisimman sopivaksi, sillä mitä sopivampi se on, sitä kevyemmältä pallo tuntuu. Sen jälkeen mittaat otteen. Pidä peukalo reiässä. Jos sormiesi keskimmainen nivel ulottuu pallon reikien sisäreunan yli vajaan sentin, on ote oikea (kuva 2). Jos keskisormi ja nimetön tuntuvat olevan hyvin rei'issä, 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 rajarikkoiviivalle selkä keiloihin päin (kuva 3) Kävele viisi ja puoli normaalia kävelyaskelta ja käännä ympäri. Siinä on lähtöpaikkasi. Kokeilet kävellä viisi kävelyaskelta kohti keiloja. Jos rajarikkoiviivan ja viimeisen askeleesi astuttuasi väliin jää vielä tarpeeksi ”liukumavaraa” on lähtöpaikkasi sopiva.

Lähtöasento: Seiso mukavasti jalat vie-

rekkin radan keskellä. Kanna palloa vauhdilla kädellä pallon alapuolelta (kuva 4). Pidä pallo heittokättesi kämmenesi päällä pitäen pallosta rennosti kiinni rante suorana. Aseta pallo olkapään kohdalle, jolloin vartalosi ei ole heilurin tiellä.

Ei muuta kuin lähimmälle keilahalille keilaamaan!

Jatkamme seuraavassa numerossa. ●



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4

Innostuitko?

Lisää tietoa SKL:n internetosoitteesta www.keilailuliitto.fi