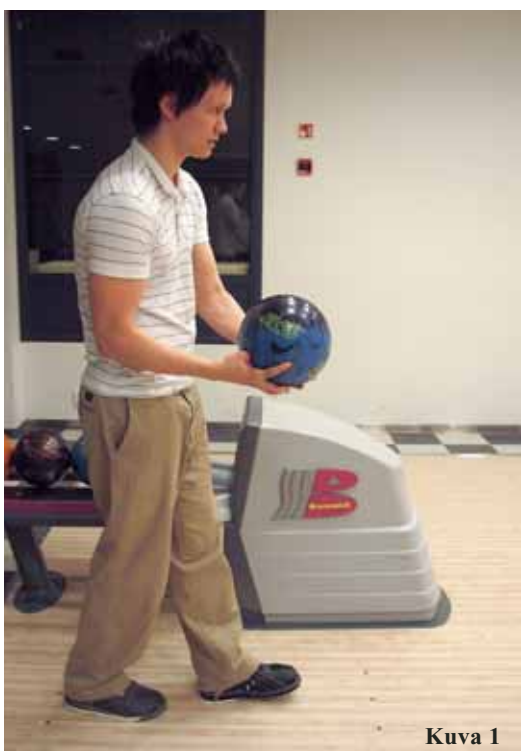


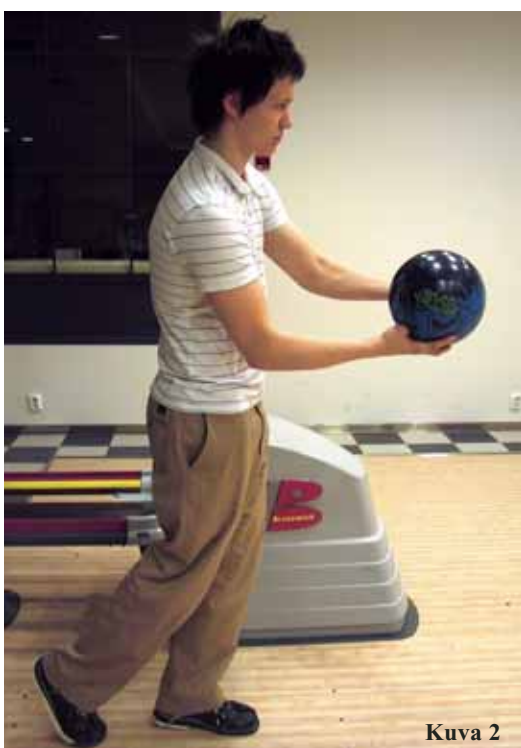
Hohtokeilaajasta kilpakeilaajaksi osa 3

Viime Keilaajalehdessä kävimme läpi lähtöpaikan mittaamisen ja hyvän lähtöasennon. Nyt menemme eteenpäin ja käymme läpi askeleet ja sen milloin pallo oikeaan aikaan laitetaan liikkeelle. Keilailussa kutsumme sitä alkutyönöksi.

Ensimmäinen askel otetaan vasemmalla jalalla. Askel on lyhyt ja astutaan hitaasti (Kuva 1). Kanna palloa va-



Kuva 1



Kuva 2

paalla kädellä (ei heittäväällä kädellä) ensimmäisen askeleen aikana, siten että pallo pysyy lähtöasennossa asettamassasi paikassa.

Alkutyöntö tapahtuu myös vapaalla kädellä. Pallo laitetaan liikkeelle heti kun ensimmäinen askel osuu lattiaan (Kuva 2). Pallon liikkeelle laitton jälkeen vapaa käsi vietään sivulle tasapainottamaan suoritusta. Suuntaa pallo suoraan heilurilinjalta.

Toinen askel otetaan oikealla jalalla. Askel on myös lyhyt ja astutaan hitaasti. Pallo on toisen askeleen jälkeen tulossa heilurissa edestä alaspäin kohti vartalolinjaa (Kuva 3).

Kolmas askel otetaan vasemmalla jalalla. Askel on jo pitempi ja nopeampi. Pallo on kolmannen askeleen jälkeen heilurissa nousemassa kohti lakipistettä (Kuva 4).



Kuva 3



Kuva 4

● TEKSTIT JA KUVAT: SAMI JÄRVILÄ



Kuva 5



Kuva 6

Neljäs askel otetaan oikealla jalalla. Askel on melko lyhyt ja nopea. Pallo on neljännen askeleen jälkeen takana heilurin lakipisteessä (Kuva 5).

Viides askel otetaan vasemmalla jalalla. Askel on pitkä liukuaskel. Pallo tulee viidennen askeleen aikana heilurin lakipisteestä irrotuskohtaan vasemman jalan nilkan viereen (Kuva 6).

Ei muuta kuin lähimmälle keilahallille keilaamaan! Jatkamme seuraavassa numerossa.

Innostuitko?

Enemmän tietoa SKL:n internetosoitteesta www.keilailuliitto.fi