

## Kehity keilaajana osa 4

● TEKSTIT JA KUVAT: SAMI JÄRVILÄ

Olemme käyneet läpi keilailusuorituksessa kolme ensimmäistä askelta. Ajoituspiste I:n ja siihen pääsemisen merkitys on hyvän ja rennon suorituksen kannalta erittäin tärkeä seikka. Kaikki mitä kolmen ensimmäisen askeleen aikana tapahtuu määrää myös pitkälti mitä suorituksen lopussa tapahtuu. Jos ajoitus on myöhässä, keilaajan on erittäin vaikeata saada esimerkiksi hyvä ja tasapainoinen loppuasento, puhumattakaan irrotuksesta. Tässä artikkelissa käsittelemme neljännen ja viidennen askeleen sekä loppuasennon.



Kuva 1

### Neljäs askel

Neljäs askel otetaan oikealla jalalla. Askel on myös lyhyt ja erittäin nopea (Kuva 1). Neljättä askelta kutsutaan ”Power Stepiksi”, tehoaskeleeksi.



Kuva 2

Askel otetaan lähelle painopisteen linjaa. Askeleen nopeudella on edelleen tarkoitus kiihdyttää vartalon vauhtia ja edesauttaa oikean ajoituksen saamista irrotushetkeen. Kun astumme sen lyhyenä varmistamme sen, ettei lantio tule takaisin heilurilinjalta. Kun vielä astutaan askel siten, että varpaat osoittavat kymppikeilan suuntaan (Kuva 2), kuten toinen askel saadaan lantio tehostetusti pysymään pois heilurilinjalta ja viimeinen askel suuntautumaan painopisteen oikealle puolelle.

### Viides askel

Viides askel on pitkä liukuaskel ja astutaan vasemmalla jalalla oikealle etuviistoon painopisteen oikealle puolel-



Kuva 3

le (Kuva 3), jotta tasapaino vastapainosta huolimatta (pallo) säilyisi.

Askel otetaan nopeana, jotta vartalon vauhti pysyy edelleen nopeana ja pysähtyessään antaa irrotukselle lisää vipuvoimaa. Tämän viimeisen ”liukuaskeleen” tulisi pysähtyä ennen irrotushetkeä. Askeleen on oltava tarpeeksi pitkä, koska lyhyellä askeleella loppuasento jää usein liian pystyyn.

### Loppuasento

Loppuasennon tarkoituksena on mahdollistaa tehokas ja tasapainoinen irrotus ja helpottaa toistamista. Loppuasennossa on tasapainon kannalta tärkeää, että vasen käsi tasapainottaa hartialinjan tasolla sivulla ja oikea jalka heilahtaa myös tasapainottavan käden puoleiselle sivulle (Kuva 4). Erityisen tärkeää on myös, että vasemman jalan polvi koukistuu riittävästi, jotta asento olisi tasapainoisempi ja irrotus voitaisiin tehdä lähempänä radan pintaa.

Kuten jo aiemmin mainittiin, on viimeinen askel suunnattava painopisteen oikealle puolelle, jotta on mahdollista säilyttää hyvä tasapaino irrotushetkellä. Pään tulisi olla pallon kanssa samassa linjassa myös irrotushetkellä ja lantion pysyä pois heilurin linjalta, jotta pallolla olisi riittävästi tilaa tulla irrotushetkeen (Kuva 4).

Loppuasento alkaa muodostua kolmannen askeleen jälkeen, jolloin ylävartalo alkaa hieman kääntymään etu-



Kuva 4

viistoon oikealle lantion pysyessä edelleen askelten keskipisteenä. Kaksi viimeistä askelta otetaan ylävartalon ollessa samassa asennossa, vain polvet jatkavat koukistumistaan ja lantio seuraa etuviistoon alaspäin. On myös tärkeää, että loppuasennossa ei olla kumarassa vaan lantio on suunnattu eteenpäin (Kuva 5). Näin saadaan heitto suuntautumaan eteenpäin kohti keilapatteria eikä ”porata reikää” lattiaan.



Kuva 5

Jatketaan seuraavassa Keilaajassa