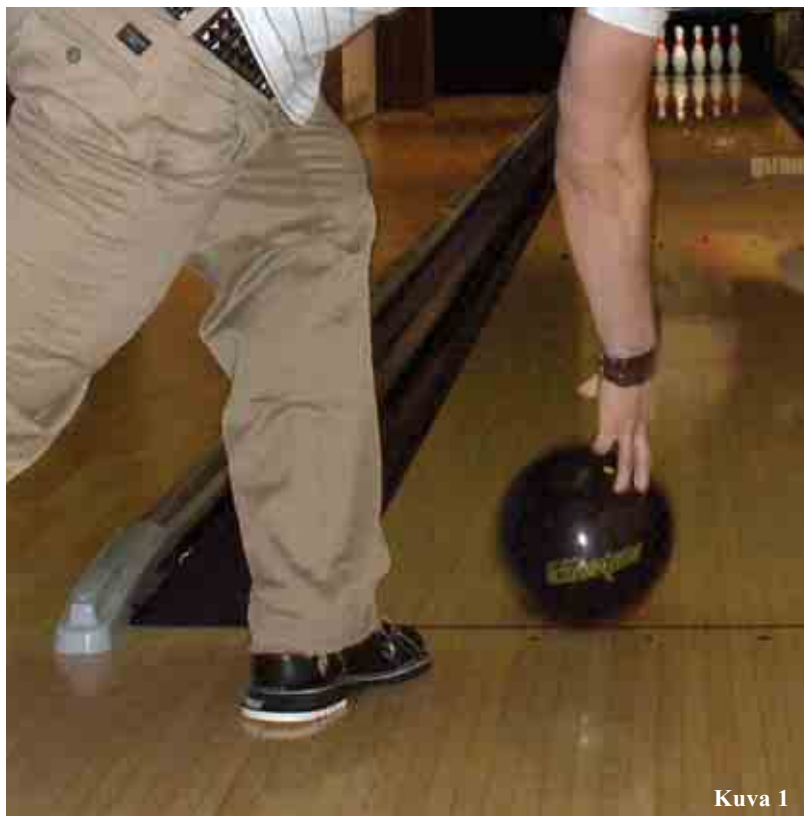


Kehity keilaajana osa 5

● TEKSTIT JA KUVAT: SAMI JÄRVILÄ



Kuva 1

Viime artikkelissa jäimme irrotukseen. Irrotustakin harjoitettaessa on syytä muistaa, että kaikki mitä kolmen ensimmäisen askeleen aikana tapahtuu, määrää myös pitkälti mitä suorituksen lopussa tapahtuu. Jos ajoitus on myöhässä, kei-

laajan on erittäin vaikeata saada esimerkiksi hyvä ja tasapainoinen loppuasento, puhumattakaan irrotuksesta. Nyt käymme läpi keilailusuorituksen kaksi viimeistä osa-aluetta; irrotuksen ja saaton.

Irrotus

Irrotuksen tarkoituksena on tuottaa pallon pyörintää ja varmistaa pallon kulku haluamallemme linjalle. Irrotuksessa kämmen on pallon alla, ranne on suorassa ja pallo työnnetään kämmenellä eteenpäin. Kämmen on pallon alla siten, että etusormien asento on ”kello 10-11” asennossa (kuva 1).

Pallo irrotetaan eteen ja alas. Oikea irrotuskohta on viimeisen askeleen nilkan linjassa (kuva 2). Tässä kohdassa heilurin liike on tasaisin ja irrotuksen tapahtuessa kyseisessä kohdassa saadaan käyttöön voimakkain vipuvoima pallon laukaisemiseksi radalle. Kun rytmi on oikein ajoitettu ja vartalon asento oikea, tapahtuu irrotus automaattisesti oikealla hetkellä.

Enää ei opeteta sorminostoa niin kuin ennen myöhästyttämällä tarkoituksella irrotuskohtaa. Nykyisten keilapallojen ominaisuuksien vuoksi se ei ole suositeltavaa, koska pallo ei saisi reagoida radalla liian aikaisin.

Heittokäden rentous korostuu myös irrotuksessa. Mitä rennompana heittokäsi tuodaan irrotukseen, sitä paremmat edellytykset keilaajalla on tehdä hyvä irrotus ja pallon tehokas pyörintä.



Kuva 2

Hyvä keino harjoitella oikeaa irrotusta on heittää ilman, että peukalo on reiässä. Näin saadaan aikaan oikea ranneliike, ja työntö suuntautuu tehokkaasti kämmenellä eteenpäin. Mitä nopeampi ja laajempi työntöliike kämmenellä on, sitä enemmän rullaa palloon saadaan.

Saatto

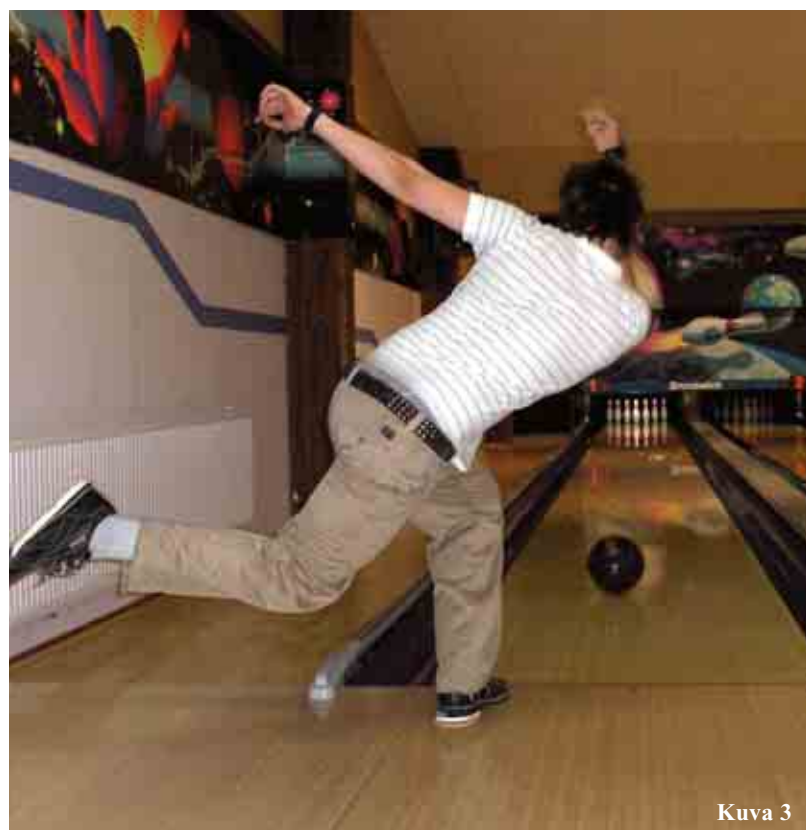
Irrotuksen jälkeen heittokäsi jatkaa matkaa pallon perään pelattavan linjan suuntaisesti pitkällä ojennetulla saatolla ja mahdollisimman vähäisellä kyynärpään

koukistuksella (kuva 3). Käsi jää rennosti heilumaan.

Saatto on keilailusuorituksessa yhtä tärkeä osa-alue kuin muutkin. Vaikka tähän asti suoritus pystytään tekemään teknisesti täydellisesti, voidaan se keilapallon saatossa radalle vielä pilata.

Mikäli heittokättä ei irrotuksen jälkeen saateta rennosti pallon perään, tulee mukaan ”vastustavaa” voimankäyttöä ja sen seurauksena menetetään tarkkuutta ja pallon nopeutta suorituksessa. ●

Jatketaan seuraavassa Keilaajassa



Kuva 3

Lokakuun kysymys

Mitä hyötyä ja miksi kannattaa paikata paikkopallolla?

- Kun puhutaan paikkopallosta, tarkoitetaan yleensä muovipalloa. Muovipallon pintamateriaali ei ole niin kitkainen kuin reaktiiviuretaanin, joten sillä on helpompi heittää suoraan. Esimerkiksi reunakeilojen paikkaaminen on aggressiivisemmalla pallolla monesti vaikeampaa, koska öljyprofiilit suunnitellaan yleensä niin, että reunoissa on vähemmän öljyä.

Muovipallolla suoraan paikkaaminen poikki radan siten, että paikataan esimerkiksi kolmos- tai nelosmerkin kautta on suositeltavaa. Näiden merkkien kautta opeteltu paikkosysteemi toimii lähes joka olosuhteessa, koska keskellä rataa on aina eniten öljyä.

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, lähettämienne kysymysten joukosta valitsen yhden hyvän tälle palstalle kuukauden kysymykseksi.