



Sami Järvilä

# Kaksikätesen keilaajan suoritustekniikka – osa 1

**M**aailmalla ja Suomessa keilaa tänä päivänä paljon kaksikätesisiä keilaajia. Tekniikassa ei käytetä peukaloa ollenkaan reiässä ja monelta muultakin osin tyyli eroaa totutusta.

Osku Palermmaa ja australialainen Jason Belmonte ovat ehkä tunnetuimmat ja pioneerit alallaan, molemmat aloittivat keilailuharrastuksen 1-2 vuoden ikäisinä samoihin aikoihin eripuolella maailmaa. Heidän menestyksen myötä ja esimerkeillään tyyli on levinnyt jo ympäri maailmaa.

Tässä palstallani käydään läpi seuraavissa numeroissa suoritustekniikka, joka pohjautuu paljonkin siihen, miten Osku ja Jason suorituksen tekevät. Suomalainen ammatti- valmentaja Juha Maja on tehnyt erinomaista työtä ja hänen suurella avullaan olemme saaneet materiaalia aikaiseksi siitä, mitä kaksikätesen suorituksessa tulisi huomioida.

Kaksikätesen keilailutekniikka ei ole oikotie menestykseen, se on huomattavasti vaikeampi hallita kuin yksikätesen. Jo fyysiset vaatimukset suoritustyylin käyttöönottamiseen ovat ihan toista luokkaa. Tässä muutamia avainkohtia;

- Vaatii atleettisen ruumiinrakenteen
- keskivartalon lihakset avainasemassa selän kannalta
- Hyvä nivelten liikkuvuus
- 'irtonainen' lantio
- Liikkeiden luonnollinen nopeus

- riittävän kehon nopeuden saavuttamiseksi
- Hyvät motoriset taidot
- suoritus on monimutkainen ketju vartalon liikkeitä

Riittävän laajan tutkimuksen puute tekee 2-kätisen keilailusuorituksen vaikeaksi ymmärtää tekniikan kannalta. Suurimmalta osalta 2-kätinen keilailu eroaa suuresti 1-kätisestä. Monet asiat, mitkä ovat tärkeitä 1-kätisessä keilailussa, ovat juuri päinvastaisia 2-kätisessä suorituksessa. On tärkeää luoda selkeä kuva tekniikasta ennen kuin sitä aletaan opettelemaan kineettisesti. Hyvin harvalla 2-kätisellä keilaajalla on hyvä ja "oikeaoppinen" tekniikka.

Katselemme eroavuuksia seuraavien keilailun osa-alueiden suhteen;

- Heiluri
- Lähtöasento
- Heilurin aloitus
- Ajoituspiste 1
- Askeleet
- Irrotusasento
- Ajoituspiste 2
- Ajoituspiste 3
- Irrotus
- Saatto

Eroja 2-kätisen ja 1-kätisen keilailutekniikan välillä

## Heiluri

- Heiluri tehdään kokonaan keilaavalla käsivarrella
  - 1-kätinen: pallon liike-energialla
  - Koko heiluri suuntautuu tähtäyspistettä kohti
  - 1-kätinen: sama
  - Takaheilurin liikerata on kulmikas, kyynärpää nostetaan suoraan ylös takana
  - 1-kätinen: pyöreä heiluri
  - Paluuheilurin liikerata on pyöreämpi, jotta sille saadaan suurempi säde ja täten palloon lisää vauhtia
  - 1-kätinen: pyöreä paluuheiluri
  - Takaheilurin korkeus enintään pään tasolla
  - 1-kätinen: hartian tasalla, mutta voi olla myös korkeampi
    - Keilaavan käsivarren kyynärpää pysyy palloon takana koko heilurin ajan
      - 1-kätinen: lievää kyynärpään kiertoa voi esiintyä koska käsivarsi pidetään suorassa
- Jatkuu seuraavassa numerossa ●

Kuva: Seija Lankinen

