



Sami Järvilä

Kaksikäätisen keilaajan suoritustekniikka – osa 2

Edellisessä artikkelissa kävimme läpi kaksikäätisen heiluria. Nyt jatkamme keilailun tekniikan osa-alueiden parissa eteenpäin ja vuorossa ovat lähtöasento, heilurin aloitus ja ajoituspiste I.

- heiluri
- lähtöasento
- heilurin aloitus
- ajoituspiste 1
- askeleet
- irrotusasento
- ajoituspiste 2
- ajoituspiste 3
- irrotus

- saatto

Katselemme eroavuuksia seuraavien keilailun osa-alueiden väliltä.

Lähtöasento

Kaksikäätisellä pallon paino on keilaavan käden varassa.

- 1-kätinen: Pallon paino ei-keilaavan käden varassa

Kaksikäätisellä vapaa käsi (ei keilaava) tukee palloa keilaavan käden rannetta vasten joko pallon päältä tai edestä.

- 1-kätinen: Ei-keilaava käsi tukee palloa sen alta

Kaksikäätisellä ylävartalo on hiukan kallellaan eteenpäin.

- 1-kätinen: Ylävartalo suorassa

Kaksikäätisellä pallon korkeus lähtöasennossa on suunnilleen lantion korkeudella

- 1-kätinen: Pallo noin navan korkeudella

Heilurin aloitus

Kaksikäätisen keilailusuorituksessa pallo laitetaan liikkeelle vasta, kun toisen askeleen varpaat koskettavat vauhtirataa (viiden askeleen vauhdissa).

- 1-kätinen: Kun ensimmäisen askeleen varpaat koskettavat vauhtirataa

Kaksikäätisen keilailusuorituksessa heilurin liikerata on suoraan alaspäin.

- 1-kätinen: Liikerata hieman yläviistoon pyöreällä liikkeellä

Ajoituspiste I

Kaksikäätisen keilailusuorituksessa ajoitus on puoli askelta myöhässä 1-kätiseen suoritukseen verrattuna. Heilurin kesto on lyhyempi, koska ei-keilaava käsi rajoittaa taakaheilurin korkeutta.

Jatkuu seuraavassa numerossa ●

Osku Palermaan vapaa käsi (ei keilaava) tukee palloa keilaavan käden rannetta vasten joko pallon päältä tai edestä.



Kuva: PBA