



Sami Järvilä

Suoritustekniikka - osa 2

Tämänkertaisessa palstassani keskitytään yksikätesen keilaajan rytmin kannalta tärkeisiin seikkoihin, ajoituspisteisiin, joita voidaan tarkastella esimerkiksi pysäytyskuvien avulla sivulta katsottuna.

Ajoituspiste 1

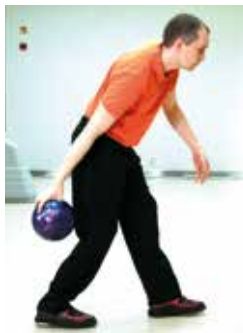
Ajoituspiste 1 on se kohta, jossa pallo on alakuolokohdassa menossa taaksepäin (käsi on suoraan alaspäin olkapäätästä).



Puoli askelta etuajassa



Optimaalinen



Puoli askelta myöhässä

Tässä kohdassa katsomme jalkojen sijainnin ja sen perusteella pystymme päättelemään onko ajoitus etuajassa, myöhässä vai optimaalinen. Optimaalisessa ajoituksessa molemmat jalat ovat vierekkäin, kun pelaaja on ottamassa viiden askeleen vauhdissa kolmatta askeltaan ja pallo on polvien kanssa samassa linjassa. Kun puhumme ajoituksesta, viittaamme juuri ensimmäiseen ajoituspisteeseen.



Ajoituspiste 2

Toisessa ajoituspisteessä pallo on saavuttanut heilurin lakipisteen ja alas heilahdus on alkamassa. Katsomme, koska käden ja kyljen kulma alkaa sulkeutua.

Optimaalisessa ajoituksessa molemmat jalat ovat vierekkäin, kun pelaaja on ottamassa viimeistä askeltaan.

Ajoituspiste 2 kertoo, miten rennosti pystymme tekemään heilurin painovoimaa hyväksi käyttäen kiihdyttämättä palloa alas heilahdukseen.

Ajoituspiste 3

Ajoituspiste 3 mitataan, kun viimeisen askeleen liuku on päättynyt ja tukijalka on pysähtynyt.

Aloittelijoilla ja keskitason keilaajilla haluamme pallon olevan noin 30–40 senttiä (pallon verran) nilkan takana, kun tukijalka pysähtyy.

Kehittyneemmillä keilaajilla tämä ajoituspiste saattaa vaihdella riippuen siitä, miten palloa pelataan radalle.

– Pallo voi olla tukijalan edessä, jos pelataan suorempaa ja vähemmällä pyörinnällä (esim. reunasta).

– Joskus jopa 1–1,5 metriä nilkan takana (lantion korkeudella), kun pelataan isolla kierteellä ja maksimipyörinnällä.

– Edes edistyneempien keilaajien ei tulisi harjoitella tämän ajoituksen muuttamista, vaan se tulee luonnostaan. Voit tarkistaa muuttuiko ajoitus, mutta älä lähde sitä tarkoituksella muuttamaan. ●

