



Sami Järvilä

Suoritustekniikka - osa 4

Tämän kertaisessa palstassani käydään läpi vartalon asentoa ja irrotusasentoa. Esimerkkinä toimii yksikätesen keilaajan viiden askeleen keilailusuoritus.

Vartalon asento

Vartalon asennolla tarkoitamme kulmaa, joka tehdään kolmannen askeleen aikana ja joka pidetään samana loppusuorituksen ajan. Vartalon kulman tarkoituksena on tehdä heilurille tilaa heilahtaa suoraan eli pitää alavartalo pois heilurin tieltä, sekä saada pää heilurin kanssa samalle linjalle. Optimaalinen kulma on noin 40°-50° ja tämän kulman tulisi pysyä suurin piirtein samana irrotukseen asti.



Tämän vuoksi kutsumme kolmannella askeleella tehtävää vartalon kulmaa **irrotusasennoksi**, koska vartalon kulman tulisi pysyä tässä asennossa loppusuorituksen ajan. Kolmannen askeleen aikana tulisi pää ja pallo saada samalle linjalle. Neljännellä askeleella lantion korkeus alkaa hieman pudota, jotta päästään oikeaa polvikulmaan irrotushetkellä. Lantion korkeuden tulisi pysyä samana viimeisen askeleen aikana.

Millainen on oikea irrotusasento?

- tasapainoinen
- oikeassa kulmassa sekä etu- että sivusuunnassa
- pallolla riittävästi tilaa irrotuksessa
- 45° vartalon kallistuma

Miksi?

Hyvällä irrotusasennolla edesautetaan kunnan irrotuksen tekemistä

- pallolla on enemmän tilaa

- saadaan enemmän vipuvoimaa irrotukseen

Tarkkuus paranee, kun irrotusasento on tasapainoinen

- myös pallon lukeminen helpottuu

Suorituksen toistaminen helpottuu

- irrotusasennon toistaminen ydinkohtana

Pallon suhteellinen paino on pienempi oikeassa irrotusasennossa

- pää pallon päällä ja näin pallo on lähempänä painopistettä

Milloin irrotusasento muodostetaan?

Irrotusasentoa aletaan muodostaa kolmannen askeleen aikana pallon ohittaessa heilurin alakuolokohdan. Mikäli irrotusasento tehdään viimeisen askeleen aikana, sen toistaminen on erittäin vaikeaa. Irrotusasennon muodostumista voidaan edesauttaa jo lähtöasennossa laskemalla keilakäden olkapäätä hieman alemmas, jolloin vartalo alkaa luonnostaan kääntyä pallon suuntaan heilurin aloituksen aikana. Pallon tullessa alakuolokohdan keilaajan tulisi kallistaa ylävartaloa keilakäden puolelle etuviistoon. On helpompaa, mikäli keilaajalla on mielikuva siitä, että liike tapahtuu lantiosta eikä ylävartalosta, koska lantio toimii tässäkin liikkeessä liikekeskuksena. Keilaajalle voi myös antaa mielikuvan työntää hartiat heilurin linjalle tai työntää pää heilurin linjalle. Erilaiset mielikuvat toimivat kullakin eri tavoin, joten valmentajan tulee seurata miten kukin mieltää liikkeen.

Miten saadaan tasapainoinen irrotusasento?

Tasapainoisen irrotusasennon saamiseksi tulee vartalon painopisteen olla tukipisteen päällä. Takaheilahdus vaikuttaa paljon irrotusasennon tasapainoon. Jos takaheilahduksessa tapahtuu kiihdytystä, on vaikeaa säilyttää tasapainoa irrotusasennossa. Mikäli vapaa käsi liikkuu palloa nopeammin, tasapainoa on vaikea ylläpitää. Mitä lähempänä lantio on tukipistettä, sitä helpompi saavuttaa tasapaino. Vapaa jalka vaikuttaa lantion sijaintiin tukipisteestä. Jos jalka jää kauas, jää lantio tukipisteen taakse. Mikäli ylävartaloa kallistetaan paljon eteenpäin, siirtyy vartalon painopiste tukipisteen etupuolelle ja tasapainon säilyttäminen vaikeutuu. ●