



Sami Järvilä

Suoritustekniikka - osa 3

Tämän kertaisessa palstassani käydään läpi askellus. Esi-merkkinä toimii yhden käden viiden askeleen keilailusuoritus.

Askelten tarkoituksena on kuljettaa pallo rajarikkoviivalle niin, että keilaajalla on mahdollisuus tehdä suora ja rento heiluri. Nykyään askeleet opetetaan hieman eri tavalla kuin aiemmissa valmennusoppaissa.

Saadakseen askeleet oikein, tulee keilaajan ensiksi saada ajoitus kohdalleen (oikea ajoitus vaati oikean heilurin aloituksen). Kuten aiemmin mainittiin, vaikuttaa kaikki aiemmin suorituksessa tehty myös tuleviin asioihin ja siksi olisi tärkeää opettaa keilailua kronologisessa järjestyksessä.

Askelten rytmi:

Kahden ensimmäisen askeleen (viiden askeleen vauhdilla) tulisi olla hitaita, jotta heilurin aloituksen ajoitus saadaan kohdalleen. Kolme viimeistä askelta otetaan nopeasti. Niiden avulla saadaan pallolle luonnollisesti riittävä vauhti käyttämättä voimaa kädestä tai ylävartalosta. Tavoitteena on myös päästä tukevaan irrotusasentoon ennen kuin pallo tulee heilurissa irrotuskohtaan (eli liukuaskel on pysähtynyt irrotettaessa).

Askelten pituudet: Pääsääntönä voidaan todeta, että oikeakätisellä keilaajalla oikean jalan askelten tulisi olla huomattavasti vasemmalla jalalla otettavia askeleita lyhyempiä. Näin toimien saadaan lantion linjaa hieman avuttua, pois heilurin linjalta. Tavoitteena on (oikealla tavalla otettujen askeleiden avulla) pitää lantio hieman heittokäden puoleen ”auki”, pallon puoli hieman toista alempana. Näin hyvä irrotusasento valmistuu jo vauhdin aikana, eikä ylimääräisiä lantion liikkeitä tai kiertoja sivuun tarvita.

Askelten pituudet:

Liian pitkäksi otettu heittokäden puolen askel aiheuttaa ongelmia. Se kääntää lantion heilurin linjalle sekä nostaa lantion pallon puoleisen sivun ylös. Seuraavalla askeleella tapahtuu taas päinvastainen liike, mikä aiheuttaa turhia liikkeitä lantiossa sekä sivusuunnassa että ylös-alas. Tavoitteena on lantion edestakaisen liikkumisen estäminen koko loppusuorituksessa (viimeisen kolmen askeleen aikana). Lantion aluetta kontrolloimalla pystytään erittäin paljon vaikuttamaan suorituksen tasapainoon, toistettavuuteen ja maksimaaliseen irrotukseen. Lantio toimii heittosuorituksessa jalkojen voiman välittäjänä muuhun vartaloon ja palloon.

Liian pitkäksi otettu heittokäden puolen askel aiheuttaa ongelmia. Se kääntää lantion heilurin linjalle sekä nostaa lantion pallon puoleisen sivun ylös. Seuraavalla askeleella tapahtuu taas päinvastainen liike, mikä aiheuttaa turhia liikkeitä lantiossa sekä sivusuunnassa että ylös-alas. Tavoitteena on lantion edestakaisen liikkumisen estäminen koko loppusuorituksessa (viimeisen kolmen askeleen aikana). Lantion aluetta kontrolloimalla pystytään erittäin paljon vaikuttamaan suorituksen tasapainoon, toistettavuuteen ja maksimaaliseen irrotukseen. Lantio toimii heittosuorituksessa jalkojen voiman välittäjänä muuhun vartaloon ja palloon.

Liian pitkäksi otettu heittokäden puolen askel aiheuttaa ongelmia. Se kääntää lantion heilurin linjalle sekä nostaa lantion pallon puoleisen sivun ylös. Seuraavalla askeleella tapahtuu taas päinvastainen liike, mikä aiheuttaa turhia liikkeitä lantiossa sekä sivusuunnassa että ylös-alas. Tavoitteena on lantion edestakaisen liikkumisen estäminen koko loppusuorituksessa (viimeisen kolmen askeleen aikana). Lantion aluetta kontrolloimalla pystytään erittäin paljon vaikuttamaan suorituksen tasapainoon, toistettavuuteen ja maksimaaliseen irrotukseen. Lantio toimii heittosuorituksessa jalkojen voiman välittäjänä muuhun vartaloon ja palloon.

Seuraavassa esitetään askelkaavio ja perusteluja siihen miksi kukin askel tulisi ottaa kaavion mukaisesti.

1. askel

Ensimmäinen askel, oikeakätisellä keilaajalla viiden askeleen vauhdissa, otetaan luonnollisesti vasemmalla jalalla. Askelta tulisi ottaa hitaasti ja astua askel suoraan eteen. Hitaasti siksi, että heilurin aloituksen tulee alkaa, kun tämä askel osuu lattiaan. Mikäli askel otetaan oikealle painopisteen linjasta, joudutaan seuraavalla askeleella kiertämään oikealla jalalla vasen jalka. Tämä aiheuttaa usein painopisteen siirtymisen vasemmalle aiotusta linjasta.

2. askel

Toinen askel tulisi ottaa hitaasti vasemman jalan eteen, jotta saataisiin oikea reisi pois heilurin linjalta. Varpaat näyttävät tällä askeleella oikealle, suurin piirtein kymppikeilan suuntaan. Ottamalla askel hitaasti helpotamme oikean ajoituksen syntymistä. Tarkoituksena jalkapöydän kääntämiselle on se, että näin edesautamme lantion kääntymistä pois heilurin linjalta.

3. askel

Ensimmäinen nopea ja pitkä askel. Tämän askeleen aikana alkaa vartalon nopeus kiihtyä kohti rajarikkoviivaa. Ottamalla pitkän askeleen varmistamme lantion aukeamisen heittokäden suuntaan. Kiihdyttämällä vauhtia tällä askeleella tulemme tuottamaan vartalomme liikenoiteudella pallolle lisää vauhtia ja helpotamme pallon ajoitusta irrotuskohdassa (jalka pysähtyy ennen irrotusta).

4. askel

Yleisesti neljättä askelta kutsutaan ”Power Stepiksi”, mikä tarkoittaa vapaasti käännettynä tehoaskelta. Askelta on parhaimmillaan äärimmäisen lyhyt ja nopea. Tarkoituksena on edelleen kiihdyttää vartalon vauhtia ja edesauttaa oikean ajoituksen saamista irrotushetkeen. Kuten toisessa askeleessa myös Power Stepissä on jalkapöytä kääntyneenä oikealle ja askel otetaan lähelle painopisteen linjaa.

5. askel

Liukuaskel. Otetaan nopeana, jotta vartalon vauhti pysyisi askeleen alkuvaiheessa nopeana ja pysähtyessään antaisi irrotukselle lisää vipuvoimaa. Tällä askeleella, aiemmin opetusta poiketen, on tarkoitus pysähtyä ennen irrotushetkeä. On monesti parempi mikäli itse liuku ei olisi kovinkaan pitkä (n. 15–30 cm), jotta lantio ei jää irrotushetkellä liiaksi hartialinjan taakse. Liian lyhyellä askeleella taas irrotusasento jää usein liian pystyyn. ●

