



Sami Järvilä

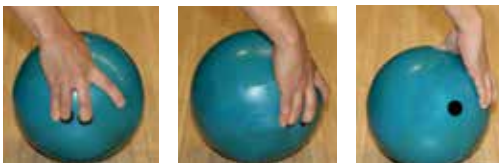
Suoritustekniikka - osa 5

Keilailun suoritustekniikan koulutusarja päättyy tämänkertaiseen aiheeseen, irrotukseen ja saattoon.

Perusirrotus

Irrotuksen tarkoituksena on tuottaa palloon pyörintää ja varmistaa pallon kulku haluamallemme linjalle. Irrotuksessa heittokäden ranne on ensin koukistuneena pallon alle. Ranteen saa helposti koukistettua ja kämmenen pallon alle, jos heiluri on rento ja pallo putoaa omalla painollaan kohti irrotuskohtaa. Käsivoimaa ei tarvitse käyttää pallon heittämiseen. Heittokäden kämmen on pallon takana, hieman pallon keskilinjan ulkopuolella. Otesuunta perusirrotuksessa on sellainen, että palloa takaa vauhtiradalta katsottaessa peukalo osoittaa n. klo 10 – 11:sta. Keskisormi ja nimetön ovat vastakkaisella puolella pallon keskikohdan oikealla puolella, vasenkätisellä päinvastoin. Pallo irrotetaan rentouttamalla ranne juuri ennen tukijalan nilkkaa pitäen keskisormi ja nimetön jännityksessä. Peukalo irtoaa ensimmäisenä ja muut sormet pyöräyttävät saattaen pallon radalle. Pallo irtoaa kädestä eteen ja alaspäin.

Sormien asentoa muuttamalla irrotuksessa saadaan pallon



käyttäytymistä radalla muutettua. Mitä enemmän ne ovat pallon takana, sitä lyhyempi on pallon liukumatka ja

pallo ”lukee” rataa aikaisemmin. Mitä enemmän sormet ovat pallon sivulla, sitä pidemmälle pallo liukuu.

Tehokkaampi irrotus

Tehokkaammassa irrotuksessa käytetään ranteen ”laukaisua” lisäämään pyörintää. Irrotus tapahtuu samoin periaattein kuin perusirrotus, mutta koukistunut ranne avataan mahdollisimman nopeasti juuri ennen pallon irtoamista. Pal-

lo vapautetaan kämmenkupista eteen ja alaspäin pelilinjalle. Tehoirrotus ei ole liikkeenä erityisen monimutkainen, mutta vaatii hyvää rytmittäjua ja käsivarren lihasten hallintaa.



Pallon liikesuunnan ja irrotussuunnan on säilyttävä huolimatta siitä, että palloa ”manipuloidaan” heilurin lisäksi. Tämä onnistuu vain, jos heiluri on riittävän rento. Paremman

pyörinnän ansiosta tehoirrotus antaa usein perusirrotusta suuremman epätarkkuuden anteeksi. Tehoirrotuksen käyttäminen edellyttää suurempaa pallon vauhtia kuin perusirrotus.

Tehokkaammassa irrotuksessa käytetään ranteen ”laukaisua” lisäämään pyörintää.

Saatto

Irrotuksen jälkeen heittokäsi jatkaa matkaa pallon perään pelattavan linjan suuntaisesti pitkällä ojennetulla saatolla ja mahdollisimman vähäisellä kyynärpään koukistuksella. Saatolla ei ole suoranaista vaikutusta pallon liikkeeseen, koska pallo on jo irronnut kädestä ennen kuin saatto edes alkaa. Käyttämällä erilaisia mielikuvia saatosta voidaan kuitenkin vaikuttaa siihen, miten keilaja tekee takaheilahduksen alastulon ja täten saadaan myös vaikutusta pallon liikkeeseen.

SKL:n verkkosivuilta osoitteesta www.keilailu.fi löytyy videokirjastosta hyvä koulutusvideo irrotuksesta. Käypä katsomassa! ●