



Kahvapallolla heiluri paremmaksi

Markku Veijanen

KEILAILUSUORITUKSEN PERUSTANA voidaan pitää mahdollisimman rentoa, suoraa, pyöreää ja jatkuvaliikkeistä heiluria. On kovin yleistä, että monella keilaajalla heilurissa ilmenee liikaa lihasvoiman käyttöä, pituussuunnassa sivuttaisliikettä ja sivuprofilissa kulmikuutta. Heilurissa ilmenevät ongelmat johtuvat pääsääntöisesti liian myöhäisestä heilurin aloituksesta, siitä johtuvasta myöhäisestä ajoituksesta ja siitä, että ylävartalo ja lantio eivät seuraa heiluria. Usein näitä edellä mainittuja ”virheitä” ja pallon liikesuuntaa korjataan kuitenkin irrotuksen aikana, jolloin irrotus huononee, siitä tulee vaikeammin toistettava ja mahdollisesti kulmikas. Oikein hyvä apuväline heilurin ja sen seurauksena irrotuksen parantamiseen on vammaiskeilaajien käyttämä kahvapallo.

Kahvapallo on armoton ja sitä käytettäessä on lähes mahdollista saada palloa pysymään radalla, ellei heiluri ole mahdollisimman suora, koska irrotushetkellä kahvapallon suuntaa on vaikea muuttaa. Kahvapallolla on helpompaa saada myös pyöreä heiluri, koska jos heilurissa esiintyy liikaa lihasvoiman käyttöä tai kiihdytystä ja jarrutusta, kahvapallo kertoo sen keilaajalle epämiellyttävänä tunteena ja rempsahduksena. Sama pätee myös, jos heiluri ei ole jatkuva liike, jolloin kahvapallo reagoi mahdollisiin nykäyksiin ja kulmikuuksiin. Kahvapallolla on helppo saavuttaa se tunne, kun käsi seuraa palloa eikä toisinpäin. Heilurissahan on tärkeää pyrkiä siihen mielikuvaan, että pallo vie käden taakse ja tuo sen takaisin eteen, kiihtyen vain alakuoloa kohti.

Kahvapallo auttaa myös ottamaan vapaan käden mukaan suoritukseen, tai oikeastaan heilurin aloitukseen. Kahvapalloa käytet-

tässä pallon paino lähtöasennossa ei voi juurikaan olla heittäjän käden varassa, vaan pallon paino on laitettava vapaan käden varaan, näin ollen heilurin aloitus onkin tehtävä vapaalla kädellä ja heilurin aloitus paranee. Täytyy tietenkin muistaa, että hartioiden ja lantion olisi seurattava heiluria sekä ajoituksen oltava hyvällä tasolla, jotta mahdollisimman suora, rento, pyöreä ja jatkuvaliikkeinen heiluri olisi mahdollista toteuttaa. Kahvapallo on kuitenkin hyvä apuväline kertomaan konkreettisesti mahdolliset ongelmakohdat heilurissa.

Kahvapalloja pitäisi löytyä jokaisesta hyvin varustellusta keilahallista, koska kahvapallo on itse asiassa tarpeellinen apuväline tiettyjen erityisryhmien keilailussa. Jos kahvapalloa ei löydy vielä omasta keilahallistasi, niin toivetta vain paikallisen halliyrittäjän suuntaan, että hän sellaisen hankkisi.

Jos kahvapalloa ei ole käytettävissä, niin samankaltaisen harjoittelun pystyy toteuttamaan pyyhettä apuna käyttäen. Tarvitaan vain riittävän iso pyyhe ja laitetaan se tasaiselle alustalle. Tämän jälkeen laitetaan pallo keskelle pyyhettä, otetaan pyyhkeen takakulmat yhteen ja laitetaan ne päällekkäin esimerkiksi pikkurillin ja nimettömän sormen välistä nyrkin sisään. Seuraavaksi otetaan pyyhkeen etukulmat yhteen, asetetaan ne peukalon ja etusormen väliin. Tämän jälkeen tehdään suoritus niin kuin kahvapallollakin. Irrotus toteutetaan vapauttamalla pyyhkeen etukulmat nostamalla peukaloa irrotushetkellä ja pitämällä pyyhkeen takakulmat nyrkin sisällä.

Rohkeasti vain kokeilemaan kahvapalloa tai pyyhkeheittoa ja ottamaan ne osaksi harjoittelua. ●