



## Kierteellä pelaaminen

### Teemu Putkisto

**MONI KEILAAJA VARMAAN HALUAISI** palloon paljon pyörintää ja komean kierteen. Oikeilla harjoitteilla ja hyvällä tekniikalla varmasti jokainen saa palloonsa muutaman lisäkierroksen. Sen lisäksi, että se näyttää hienolta, siitä on myös paljon hyötyä olosuhteen muuttuessa. Tämän päivän palloilla öljy kuluu todella nopeasti radalta, koska pallot imevät öljyä sisäänsä. Jos löytyy taitoa pelata palloa muita ylempää, saa siitä suuren hyödyn, koska ylempänä on yleensä aina öljyä jäljellä.

Pyörinnän saaminen keilapalloon ei ole kovinkaan monimutkaista. Vaikkakin se näyttää vaikealta ja monimutkaiselta, sitä se ei todellakaan ole. Se tapahtuu melkein itsestään liukukengän pysähdyttyä, kun koukussa ollut ranne avautuu nopeasti ja sormet kulkevat pallon päältä pyyhkäisten pallon radalle. Irrotukseen ei tarvitse käyttää juurikaan voimaa, sillä painovoima avaa ranteen itsestään. Tiukka peukalo ja oikea irrotuskohta auttavat saamaan lisää kierroksia palloon.

Kun nyt palloon on saatu paljon pyörintää, kierteen saamiselle on edellytyksiä. Kierre tehdään siten, että vähän ennen irrotusta käännetään rannetta oikeakätisellä keilaajalla vastapäivään ja vasenkätisellä vastakkaiseen suuntaan. Sormien seurattessa perässä, pallo lähtee pyörimään hieman kallellaan. Pallon tullessa kuivalle, sen painolaatta ja kitka alkavat kääntää sitä ja näin syntyy kierre.

Pallon pyörittämistä voi harjoitella muutamalla tehokkaalla harjoitteella. Irrotusliikettä voi harjoitella aluksi viivalta kevyellä pallolla. Ensiksi asetetaan kevyt pallo kämmenelle kuppiin, eikä laiteta sormia reikiin. Sitten heilautetaan kerran taakse ja kuppi avataan, kun pallo on alimmassa kohdassa. Kun tämä onnistuu, voi kokeilla omalla pallolla

tehdä samaa liikettä, mutta nyt peukalo laitetaan reikään. Tällä harjoitteella saa hyvin tuntuman siitä, milloin pallon pitäisi irrota kädestä.

Kierrettä voi myös harjoitella hallin kevyellä pallolla. Itse harjoittelen erilaisia pyörintäsuuntia kevyillä kahdeksan paunan palloilla, jotka on tarkoitettu lapsille. Kierreharjoittelu tapahtuu siten, että keskisormi ja etusormi laitetaan reikiin ja irrotushetkellä pyöräytetään ranne pallon ympäri. Kun se onnistuu, voi kokeilla pallon pyörittämistä erilaisista kulmista, jolloin pallo kääntyy eri määrän. Irrottamalla taaempaa pallo kääntyy vähemmän ja pyöräyttämällä käden ympäri pallo koukkaa jo reilusti enemmän. Omalla pallolla kierrettä voi treenata esimerkiksi radalle asetettujen porttien avulla, joista pallon pitäisi mennä taskuun. Voimakkaat ja kääntyvämmät pallot auttavat kierteen saamisessa, mutta hyvällä tekniikalla niistäkin saa vielä lisää tehoja irti.

Itse tykkään pelata ylhäältä. Siihen olen tottunut jo varhaisessa vaiheessa, kun kotihallissani joutui aina pelaamaan todella ylhäältä, koska pallo kääntyi. Suorituksessani oli aikaisemmin jonkin verran virheitä kyseisellä pelitavalla. Esimerkiksi kävelin vasemmalle, mikä hankaloitti osumatarkkuutta, mutta vuosien harjoittelun tuloksena olen kehittänyt hyvän suorituksen, eikä ylhäältä pelaaminen tuota paineita. Monipuolisella harjoittelulla olen saanut kerättyä erilaisia tapoja pyörittää palloa, eikä toteuttaminen enää tunnu hankalalta. Aluksi pelaamattomilla radoilla palloa ei voi juurikaan pelata ulkokautta. Myöhemmin, kun radat ovat kuluneet ja alemmas on syntynyt leveä kuiva alue, melkein riittää, että pallon laittaa pyörimään sivusta ja pitää vauhdin suunnilleen samana. Siksi tykkään pelata ylempää, eikä harjoittelu ole mennyt hukkaan. ●