



Laisto ja muita harjoitteita

Perttu Jussila

VALTAOSA KEILAAJISTA käy nakkelemassa vain kerran tai kaksi viikossa, ja luonnollisesti se tekee itsensä kehittämistä haasteellista, muttei suinkaan mahdotonta. Jos ajatellaan, että nämä kaksi kertaa koostuvat yhdestä harjoitustunnista ja kilpailusta jää kehitykselle vain yksi tunti viikossa. Miten hyödyntää tuo rajallinen aika tehokkaasti?

Laisto. Allekirjoittaneen ehdoton suosikki tehokkuutensa ja monipuolisuutensa ansiosta. Laiston idea on mahdollisimman pieni pistemäärä kaatamalla joka heitolla keiloja. Ei siis pelkkää puuduttavaa seiskan ja kympin naputtamista, vaan monipuolista paikka-harjoittelua. Paikkaamisen ohessa kehittyy myös linjaus. Normaalisti pelkkä osuma keilaan riittää, mutta pelkän tähtäimessä olevan keilan poistaminen vaatii pientä säätöä.

Ulos mukavuusalueelta. Jos on hakannut kaksikymmentä vuotta kakkosesta, voisi äkkiseltään kuvitella, että sen osaa jo auttavasti. Sitä kahvikisaa voi lingota välillä ykkösestä tai jopa kolmosestakin. Karu totuus on, että kakkosmerkki on äärimmäisen harvoin se op-

timaalisin pelipaikka. Kisassa on huomattavasti helpompi siirtyä, jos sitä on jo kokeillut reeneissä.

Kokeile. Vauhdin ja irrotuksen säätäminen ovat tärkeimpiä avaimia parempiin tuloksiin. Se miten näitä muutetaan, on minun mielestäni henkilökohtainen juttu, jonka yleensä löytää yrityksen ja erehdyksen kautta. Yhdestä pallosta saa useamman aseeseen, jos sitä pystyy heittämään hivenen lujempaa, hiljempaa, sivusta ja takaa. Jälleen kerran - kisassa nämä ovat merkittävästi helpompia, jos niitä on joskus tehnyt.

Harjoitteita on lukemattomia, mutta helpoin tapa nostaa keskiarvo 175:stä 185:een on paikkoharjoittelu. En ole koskaan taannut, enkä tule koskaan tapaamaan ketään, joka olisi niin hyvä paikkaamaan, ettei sitä kannattaisi harjoitella. Yksi kymppi on paljon helpompi paikata kuin tehdä yksi tupla lisää. Molemmat arvoltaan kymmenen pistettä.