



Rytmi kuntoon ja voiman käyttö vähemmäksi

Jarmo Ahokas

KEILAILUSUORITUKSEN TÄRKEIMMÄT ASIAT ovat suora rento heiluri ja oikea rytmitys. Tässä niksinurkassa käydään läpi rytmiä ja voiman käyttöä.

Keilailussa rytmi koostuu heilurista, heilurin linjasta ja askelista sekä niiden tasapainosta. Rytmien ollessa kunnossa tarkkuus paranee huomattavasti ja palloon saa enemmän tehoa.

Neljän askeleen vauhdilla pallo pitää laittaa liikkeelle ennen kuin ottaa ensimmäisen askeleen, jotta pääsee oikeaan rytmiin. Viiden askeleen vauhdilla keilattaessa pallo tulee laittaa liikkeelle, kun ensimmäinen askel osuu lattiaan ja kuudella askeleella keilattaessa toisen askeleen osuessa lattiaan.

Rytmiä voi harjoitella heiluriheitolla, kolmen askeleen vauhtiharjoituksella, pyyheheittoharjoituksella sekä yhden ja kahden askeleen heitolla. Näistä on hyvät videot Keilailuliiton nettisivuilla koulutus kohdassa.

Heiluriheitto tapahtuu siten, että heilutat palloa ja kun pallo on alakuolokohdassa menossa eteenpäin lähdet kävelemään (viiden askeleen vauhti) ja tämän jälkeen heität heiton normaalisti. Myös neljällä askeleella voi harjoitella heiluriheittoa. Silloin liikkeelle lähdetään kun pallo on edessä yläkuolokohdassa.

Toinen hyvä rytmin harjoitus on kolmen askeleen vauhtiharjoitus. Tämä tapahtuu siten, että otat normaalin alkuasennon ja lähdet heittämään normaalisti suoritusta, mutta pysäytät suorituksen kolmen askeleen jälkeen (viiden askeleen heitto). Mitä vähemmällä voiman käytöllä sen pystyt tekemään sitä enemmän oikeassa rytmi on.

Rytmin kannalta merkittävässä roolissa ovat myös askeleiden pituudet. Nykyään opetettavassa viiden askelen suorituksessa kaksi ensimmäistä askelta ovat lyhyitä, kolmas pitkä, neljäs lyhyt ja viides eli liuku taas pitkä. Neljällä askeleella muutoin sama, mutta ensimmäinen lyhyt pois ja kuudessa yksi lyhyt lisää.

Liialla voiman käytöllä tarkoitetaan keilailussa sitä, että tulee jarruttavia liikkeitä tai suoritusta nopeuttavia liikkeitä voiman käytön johdosta. Heiluri ei tule voiman käytöstä vaan rentoudesta ja liike-energiasta. Alkutyönön jälkeen pallon annetaan heilahtaa takaheilurissa ja tulla omalla painolla alas. Vauhti heittoon lähtee lantiosta. Kun on oikea rytmi ja askellus, palloon saa vauhtia ilman voiman käyttöä, jolloin toistaminen on helpompaa ja muuttuvia tekijöitä on vähemmän.

Pyyheheittoharjoitus soveltuu sekä rytmin että voiman käytön harjoittamiseen. Harjoitus tehdään siten että, pallo laitetaan pyyhkeeseen ja pallo heitetään pitäen pyyhkeestä kiinni. Suoritus tulee tehdä heiluriheitosta. Jos saat heitettyä pallon hallitusti radalle, on rytmi paremmassa kunnossa eikä liikaa voimankäyttöä ole.

Summa summarum: Rytmi ja voiman käyttö ovat tärkeitä asioita keilailusuorituksessa, kiinnitä niihin huomiota harjoitellessasi. Kannattaa kuvata heitto, jolloin näet missä on kehitettävää. Suuri hyöty on jos valmentaja katsoo suorituksesi ja antaa sinulle ohjeita suorituksen kehittämiseen.

Treeni-intoa kaikille! ●