

# Heiluri - tekniikan perusta

**O**man keilailuni jäätyä taka-alalle vuosikymmenen vaihteessa, kiinnostuin keilailun valmentamisesta tai oikeastaan aluksi puhtaasti keilailutekniikasta. Oma tekniikkani on aina ollut monia asioita rajoittava ja keilailuni on perustunut lähinnä tarkkuuteen. Tämän päivän keilailussa pelkkä tarkkuus ei riitä kyläkisoja pidemmälle kuin satunnaisissa turnauksissa. Keilaajan pitää pystyä tarkkuuden lisäksi luomaan riittävästi vauhtia ja pyörintää. Heilurin muokkaaminen auttaa lähes aina em. asioiden parantamisessa. Olipa kyseessä aloittelija, pidemmälle edennyt harrastaja tai maajoukkueen keilaaja, heiluria korjaamalla saadaan helpoimmin huomattavia edistysaskeleita. Seuraavassa keskitytään perinteiseen yhden käden keilailuun.

Mitä heilurissa kannattaa erityisesti tarkkailla? Ensimmäinen asia, joka kannattaa tarkastaa, on peukalon teippaus. On lähes mahdotonta muuttaa heiluria rennommaksi, jos palloa joutuu puristamaan. Olen havainnut, että valtaosalla keilaajista on liian väljä peukalonreikä. Lisäksi teipit saattavat olla luovasti suhteessa peukalon muotoon. Ei ole mitenkään erikoista, että kysyessäni teippauksesta keilaajalta itseltään, kommentti on ”Ei mun tarvii teipata, koska reikä on alussa väljä, mutta paranee heittojen myötä ja on jo kolmannessa sarjassa ihan hyvä”. Miksi antaa turhaa tasoitusta sitä kolmatta sarjaa odotellessa? Olen auttanut teippaamaan lukuisia peukalonreikiä kokonaan uusiksi. Lähes aina tämä on rentouttanut heiluria.

Tämän jälkeen voidaan keskittyä itse heiluriin ja aluksi heilurin aloitukseen. Kiinnitän huomiota aluksi käsivarren suuntaan lähtöasennossa sekä heilurin aloituksen suuntaan, joka on hämmentävän usein pielessä jopa maajoukkueen keilaajilla. Yleisin virhe aloituksessa on sen suuntautuminen ulospäin eli oikeakätisillä oikealle ja lähes aina heiluri suuntautuu sen vuoksi selän taakse. Monet pyrkivät korjaamaan tämän siirtämällä palloa lähtöasennossa enemmän vatsan päälle, ettei heiluri ”pääsisi” selän taakse. Tämä vie lähes aina ojasta allikkoon, koska heilurin muoto on tämän korjauksen jälkeen usein kuin kiekonheitossa eli pallo kiertää vartaloa mennessä tullen.

Myös 2-kätisillä tämä on melko yleistä, koska heilurille ei ole luotu tarpeeksi tilaa eli käytännössä vartalon ”sivutilttä” ei ole riittävästi. Heilurin aloitus suuntautuu toisinaan myös ”sisäänpäin”, jolloin heilurilla joudutaan lähes aina tekemään jonkinlaista silmukkaa ja sen toistaminen on varmasti vaikeampaa kuin suoran heilurin.

Heilurin aloituksen muoto ja pituus ovat myös tarkistettavia asioita. Muokkaamalla aloitusta pyöreämmäksi, saadaan heiluriin lisää rentoutta. Osa keilaajista tekee aloituksen kauaksi eteen eli käsi on suorana jo kaukana vartalon edessä. Tämä johtaa lähes aina myöhäiseen ajoitukseen. Lyhentämällä heilurin aloitusta saada pallo aiemmin alakuolokohtaan ja näin ajoitusta parannettua ensimmäisessä ajoituspisteessä.

Aloituksen jälkeen pyritään saamaan heilurin liike rennoksi antamalla pallon heilauttaa kättä. Näin saadaan alakuolokohtaan riittävästi vauhtia. Annetaan painovoiman hoitaa oma tehtävänsä. Kun aloitus on tehty oikeaan suuntaan ja pallo heilauttaa kättä, alakuolokohdassa on riittävästi vauhtia. Tämän jälkeen annetaan pallon heilahtaa sinne, minne se omalla painollaan heilahtaa. Valitettavan usein, kun pallo on ohittanut alakuolokohdan, sille tehdään monenlaisia turhia toimenpiteitä. Pallolle ei erityisesti tarvitse tehdä mitään muuta kuin antaa heilahtaa vartalon läheltä mennessä tullen ja vapauttaa radalle irrotusvaiheessa.

Olellainen asia on myös olkapään liike. Olkapää voi joutua kovalle rasitukselle, jos se on ”lukossa”, eikä myötäile pallon liikettä. Jos olkapäätä saa edes hieman aukeamaan, heiluri helpottuu. Olkapää saa myös ”pudota” heilurin aikana. 1980-luvulla toistettiin jatkuvasti ”älä pudota olkapäätä”. Niistä ajoista keilailutekniikka on muuttunut huomattavan paljon.

Keilailussa täysin vapaata heiluria ei ole olemassa, mutta siihen suuntaan kannattaa pyrkiä. Toistaminen helpottuu, tarkkuus paranee ja vammautumisriski vähenee, kun heilurin voimankäyttöä karsitaan. Lisäksi kannattaa opetella teippaamaan, myös pelin aikana! ●

**JUSSI TURTIAINEN**