

Keilailun starttivihko



Kaksikäätinen tekniikka



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Pelin idea

Pelin ideana on yrittää kaataa keilapallolla noin 18 metrin päässä olevan patterin kaikki 10 keilaa. Jos keiloja jää ensimmäisen heiton jälkeen pystyyn, saa pelaaja yrittää toisella heitolla kaataa loput eli paikata. Nerokas pistelaskujärjestelmä palkitsee onnistumiset kannustavalla tavalla ja varsinkin perättäiskaadot tuntuvat lopputuloksissa. Kaikkien keilaajien unelmana on tehdä samaan sarjaan 12 kaadon jono, joka merkitsee täydellistä 300 pisteen sarjaa. Aloittelijan ensimmäisenä tavoitteena on 100 pisteen rajan rikkominen, mikä onnistuu monelta jo ensimmäisellä harjoituskerralla. Keilaajat puhuvat usein pallon heittämisestä, käytännössä pallo kuitenkin vieritetään liukasta (öljyttyä) rataa pitkin kohti patteria.

Kuinka sen oppii?

Kaikilla maan keilailupaikkakunnilla toimii useita koulutettuja ohjaajia. Heihin saa yhteyden tuleamalla paikalliseen keilahalliin, missä lajista kiinnostuneelle selvitetään nopeasti kaikki tarpeellinen. Keilailun ensiaskeleet kannattaa ottaa ohjaajan valvonnassa esimerkiksi keilailun peruskurssin kautta. Omin päin helposti omaksuttua väärää tekniikkaa saattaa olla vaikeaa myöhemmin korjata.

Kenkien valinta

Ensimmäinen asia, kun olet varannut keilahallista vuoron ja astelet keilarata-alueelle, on keilakenkien valinta. Keilailussa käytetään erikoisvalmisteisia kenkiä. Useimmat kengät on valmistettu siten, että liukuvan jalan kengän pohja (vastakainen jalka kuin on heittävä käsi) on päällystetty nahalla tasaisen liu'un aikaansaamiseksi. Tärkeintä on, että kengät tukevat ja istuvat jalassa hyvin. Liian löysät ja epäsopivat kengät vaikeuttavat teknistä suoritusta.

Pallon valinta

Kun olet löytänyt sopivat kengät, on vuorossa sopivanpainoinen pallon valinta. Miehet käyttävät yleensä 14-16 paunaista, naiset 10-14 paunaista ja nuoret tätä kevyempiä palloja. Yksi pauna on noin 0,5 kg. On äärettömän tärkeää, että aloittelija saa itselleen sopivanpainoisen keilapallon. Halleissa on riittävästi myös kevyitä palloja perheen pienimmille. Ilman peukalonreikää heitettäessä keilapallon reikiin työnnetään nimetön ja keskisormi. Jos keskisormi ja nimetön tuntuvat olevan hyvin rei'issä, voit kokeilla alkuasennosta pallon heilauttamista kevyesti eteen, alas, taakse ja eteen perehtyäksesi keilapallon käsittelyyn. Ennen kuin vierität pallon radalle, harjoittele kuitenkin muutama kerta vauhtia ilman palloa. Voit myös vierittää palloa rajaviivalta keilaradalle muutamia kertoja, ennen kuin ensimmäisen kerran yrität osua keiloihin.

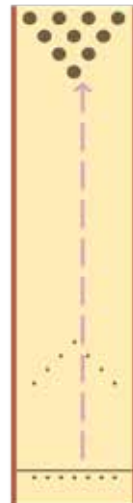
Lähtöpaikan etäisyyden valinta

Aseta kantapääsi rajarikkoviivalle selkää keiloihin päin. Kävele viisi ja puoli normaalia kävelyaskelta ja käänny ympäri. Siinä on lähtöpaikkasi. Kokeile kävellä viisi kävelyaskelta kohti keiloja. Jos rajarikkoviivan ja viimeisen askeleen väliin jää askeleen pysähtyttyä vielä tarpeeksi "liukumava-
raa" on lähtöpaikkasi sopiva.

Tähtäys

Kaadon saamiseksi pallo yritetään heittää "taskuun", joka on oikeakätisellä keilaajalla 1 ja 3 keilan välissä. Itse kaadossa pallo osuu patterissa vain neljään keilaan. Muut keilat kaatuvat toisten kaatamina.

Ilman kierrettä keilattaessa sijoitutaan vauhdinottoradalla hieman keskikohdan oikealle puolelle. Pallo tähdätään vierimään radan kolmannen ja keskimmäisen tähtäysmerkin välistä tai jos pallo kiertää paljon niin oikeammalta reunasta.



Pistelasku ja merkitseminen

Yksi keilailusarja muodostuu pöytäkirjan kymmenestä ruudusta. Yhdeksää ensimmäistä ruutua kohti saa keilaaja heittää kaksi heittoa, ellei ensimmäisen heiton tuloksena ole kaato. Kymmenenteen ruutuun heitetään kolme kertaa, mikäli ensimmäinen heitto on kaato tai toinen heitto paikko.

Kaato

Keilaaja on suorittanut kaadon, kun hän sääntöjen hyväksymällä tavalla on ensimmäisellä heitollaan kaatanut kaikki kymmenen keilaa. Kaato merkitään rastilla (X) sen ruudun vasemmassa yläkulmassa olevaan pieneen ruutuun, jossa se on suoritettu. Ruudun pisteet merkitään vasta sitten, kun keilaaja on heittänyt kaadon edellyttämät kaksi seuraavaa heittoa. Niiden kaatamien keilojen yhteismäärä lisätään kaadon antamaan kymmeneen pisteeseen.

Paikko

Keilaaja, joka kahdella hyväksytyllä heitolla kaataa kaikki kymmenen keilaa, on suorittanut paikon. Paikko merkitään vinoviivalla (/) ruudun oikeassa yläkulmassa olevaan pieneen ruutuun. Ruudun pisteet merkitään vasta keilaajan suorittua seuraavaan ruutuun kuuluvan ensimmäisen heiton, jonka kaatamien keilojen lukumäärä lisätään paikon antamaan kymmeneen pisteeseen.

Missi

Ensimmäisellä heitolla kaatuneiden keilojen lukumäärä merkitään ruudun vasemmassa ylälaidassa olevaan pikkuruutuun. Toisella heitolla kaatuneiden keilojen lukumäärä merkitään ruudun oikeassa yläkulmassa olevaan pieneen ruutuun. Mikäli keilaaja ei toisella heitollaan onnistu kaatamaan yhtään ensimmäisen heiton jälkeen pystyyn jääneistä keiloista, merkitään missimerkki (-) ruudun oikeassa yläkul-

massa olevaan pikkuruutuun. Jokaisen ruudun, jossa missi on tapahtunut, pisteet merkitään välittömästi toisen heiton suorittamisen jälkeen.

Reikä

Reiäksi kutsutaan keilojen asentoa, kun kärkikeila on kaatunut ja vähintään yksi keila on kaatunut välittömästi kahden tai useamman pystyyn jääneen keilan edestä. Reikä merkitään (O) sen ruudunvasempaan pikkuruutuun, jossa reikä on tapahtunut. Ensimmäisellä heitolla kaatuneiden keilojen lukumäärä merkitään O-merkin sisään ennen toisen heiton suorittamista. Keilaajan saadessa toisella heitollaan reiästä paikon, se merkitään ja lasketaan kuten paikko. Keilaajan epäonnistuessaan paikkoyrityksessään, merkitään ja lasketaan tulos kuten missi.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	X			
7	9	-	X	X	6	2	8	O	1	X	5	4	
19	28	58	84	102	110	128	137	162	181	5	2	2	1

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä hallin henkilökuntaan tai ohjaajaan. He neuvovat sinua mielellään, mikäli olet kiinnostunut enemmän keilailusta ja haluat liittyä esimerkiksi keilaseuraan. Liittymällä keilaseuraan saat monia etuja;

- Suomen Keilailuliiton jäsenkortin
- vakuutuksen ja kilpailulisenssin
- Keilajakalehden kotiin postitse
- keskiarvoseurannan

Lähtöasento

Seiso mukavasti jalat vierekkäin radan keskellä. Aseta tukikätesi pallon etupuolelle niin, että se pitää keilapallon heittävän käden rannetta vasten. Aseta pallo oikapään kohdalle, jolloin vartalosi ei ole heilurin tiellä.



Ensimmäinen askel

Ensimmäinen askel otetaan vasemmallalla jalalla. Askel on lyhyt ja astutaan hitaasti. Kanna palloa ensimmäisen askeleen aikana, siten että pallo pysyy lähtöasennossa asettamassasi paikassa.

Toinen askel ja pallo liikkeelle

Toinen askel otetaan oikealla jalalla. Pallo laitetaan liikkeelle heti, kun askel osuu lattiaan. Pallon liike suuntautuu alaviistoon ja hieman eteenpäin. Tukikäsi pitää edelleen keilapallon heittävän käden rannetta vasten.



Neljäs askel

Neljäs askel otetaan oikealla jalalla. Askel on melko lyhyt ja nopea. Pallo on neljännen askeleen jälkeen takana heilurin lakipisteessä. Heittokäsi nostaa palloa ylöspäin ja tukikäsi pitää pallon heittävän käden rannetta ja kynnrävarren alaosa vasten.

Kolmas askel

Kolmas askel otetaan vasemmallalla jalalla. Askel on jo pitempi ja nopeampi. Pallo on kolmannen askeleen jälkeen heilurissa nousmassa kohti heilurin lakipistettä. Tukikäsi pitää edelleen keilapallon heittävän käden rannetta vasten.

Viides askel, irrotus ja saatto

Viides askel otetaan vasemmallalla jalalla. Askel on pitkä liukuaskel. Pallo tulee viidennen askeleen aikana heilurin lakipisteestä irrotuskohtaan vasemman jalan nilkan viereen. Irrotusasennessa vasen polvi koukistuu ja lantio työntyy eteenpäin. Tukikäsi pitää edelleen keilapallon heittävän käden rannetta vasten.



Irrotus ja saatto

Oikea mielikuva irrotusliikkeestä on pallon vierittäminen radalle ranteella. Irrotuksen alkaessa ranne on suljettuna "kupissa", liikkeen loppuessa avattu. Tukikäden tulisi irrottaa pallosta samaan aikaan, kun ranne alkaa avautumaan. Irrotuksen jälkeen heittokäsi jatkaa matkaa pallon perään kynnräpää suoristuen.

Koko keilailusuoritus



Keilailusanastoa

abralon	hiontalaiikka, jolla hiotaan pallon pintaa	jokkekymppi	pallo on menettänyt liikaa energiaa keiloihin osues-
ajoitus	heilurin ja askelten suhde suoritukseen		saan. Hieman huono kierrepallo osuu taskuun, mutta
amerikkalainen pelitapa	sarjan ruudut pelataan vuorotellen rataparin kummal-	jono	6-keila ei kaadakaan 10-keilaa, vaan jää ränniin
	lakin radalla	joulukuusi	vähintään kolmen perättäiskaadon nimitys
alapallo	suoria linjoja keilaava keilaaja, jolla ei ole paljon	jättö	helpohko rataprofiiliin muoto, keskellä paljon enemmän
	kierrettä		öljyä kuin reunassa
alakierre	suoraan keilaava keilaaja	kahvata	missi, tilanne, jossa keilaaja ei kahdella saman ruudun
all events	arvokisojen kaikkien osakilpailujen yhteiskilpailu,		heittolaan saa kaikkia keiloja nurin
	karsinta mastersfinaaliin	kaisliikko	ohjata eli kääntää heitto liikaa vasemmalle (oikeakäti-
baana	keilarata temperelaisittain	keilapatterii	nen pelaaja)
baker	joukkuekilpailun pelitapa, jossa joukkueen kukin		heitto ohjautuu kauas taskusta
	pelaaja heittää vuorollaan vain yhden ruudun samaan	keilapöytä	kymmenen keilan muodostama tasasivuinen kolmio,
breakpoint	sarjaan	keli	jonka kärkikeila on kohti keilaajaa
	keilapallon kulkulinjan kauimmainen kohta, jossa se		radan päässä oleva alue, missä keilat seisovat
cut	kääntyy kohti patteria		radalle levitettävän hoitoöljyn määrä ja profiili, jolla
gutteri	arvokilpailun karsintaraja	kierre	pallon käyttäytymistä radalla ohjataan, vaikeutetaan
ehjä ruutu, ehjä sarja	ränni	kinnuset	tai helpotetaan
	tilanne, jossa ruutuun tai sarjaan ei ole tullut yhtään	kirikko	irroituksen aikaansaama pallon pyörintä, joka muuttaa
	missiä tai reikää	klippi	loppuvaiheessa pallon suuntaa
eurooppalainen pelitapa	koko sarjan pelaaminen samalla radalla	kotireikä, kotiportti	neljän kaadon jono
fikka	taskuosuma		keilojen 4, 6, 7, 9 ja 10 muodostama kuvio (oikeakäti-
finu	erikoiskilpailun loppukilpailu		sella)
flat	öljyä on saman verran tietyllä alueella		tilanne, jossa toisella heitolla kahdesta tai useammasta
flippi	irrotus, jossa voimakkaalla ranteen avauksella saadaan		pystyssä olevasta keilasta vain etummainen kaatuu
	aikaan tehokas pyörintä		pystyyn jääneet keilat 3 ja 10 (oikeakätisillä), 2 ja 7
fullroller	keilapallo pyörii peukalon ja sormen reikien välistä		(vasenkätisillä)
funbowling	harrastekeilailu	ränni	
handicap	pelaajan taitoa luonnehtiva tasoitusluku, joka mahdol-	kouru	voimakkaasti irrotushetkellä kättä kääntävä pelaaja
	listaa eritasoisten pelaajien keskinäisen kilpailemisen	kränkkäri	keilaradan loppuosa, perä, jolle ei levitetä öljyä
heiluri	käden ja pallon heilautus eteen-taakse-eteen heittoti-	kuiva alue	pyörintänsä ja tehonsa liian aikaisin menettävä pallo
	lanteessa	kuullut pallo	paikallinen kilpailu, jossa ei ole isoja palkintoja
helikopteri	pääasiassa aasialaisten käyttämä heittotekniikka, jossa	kyläkisa	kansanomainen nimitys tasoituspisteelle
	rajusti pystyakselinsa ympäri pyörivä, yleensä kevyt	käpy	lähinnä heittäjää oleva patterin yksökeila
	pallo, heitetään kohti patteria	kärkikeila	kahdella käden tekniikalla suoritettu heitto
hirttoperä	keilaradan tavallista puhtaampi loppukuiva (perä),	lapiotyylä	keilapallon painomitta, pauna
	mikä saa pallon muuttamaan rajusti suuntaansa,	lipsi	vauhdin viimeisellä askeleella liukuva keilaajan nahka-
	"hirttämään" kiinni	liukukenkä	pohjainen kenkä
hoito	radan suojaus, öljyn levitys radalle	luokka	kilpailijoiden jaottelu heidän tasonsa mukaan M-, A-,
hoitokone	keilaradan puhdistukseen ja öljynlevitykseen käytetty	lyhyt öljy	B-, C- ja D-luokkiin
	automaattikone		öljyn levittäminen radalle alle 37 jalan matkalle rajarik-
händäri	handicap, tasoitus	masters	koviivasta lukien
ifj:n puoli	pallo osuu 1-keilan vasemmalle puolelle	match play	arvokilpailujen henkilökohtainen finaali
imukasi	hyvästä taskuosumasta pystyy jäänyt keila nro 8	merkki	jokainen jokaista vastaan pelitapa
jenga	kierre		tähtäyspiste, noin neljän metrin päässä keilaradalla
			rajarikkoviivasta, tähtäystä helpottava nuoli

messenger	pöydällä liikkuva keila, joka kaataa muita keiloja paikkoheittolla ei onnistuta paikkaamaan (ei reikä) paikkopallo	snitti sparrata spinnata pallo spinneri sporttikeli stereot takakierre, takapoka	keilaajan tuloksista muodostuma keskiarvo heittää täyteenä kilpailussa kääntää kättä niin, että pallo pyöri pystyakselin ympäri hyrrä, pallon pinnan pyörimisrata on hyvin pieni haastava rataolosuhde keilojen 4-6 ja 7-10 muodostama reikä keilapallon kiertäminen vasemmalta oikealle (oikeakätinen pelaaja)
nasta seiska	kolmen kaadon tekeminen sarjan viimeiseen eli kymmenenteen ruutuun tamperelainen sanonta hyvästä taskuosumasta jääneestä seiskakeilasta vasurilla kierteen aiheuttama, radan lopulla tapahtuva pallon suunnan muutos kohti taskua	talonmies tasareikä	pöydällä liikkuva keila, joka kaataa muita keiloja ensimmäisellä heitolla jää kaksi keilaa samassa tasossa vierekkäin pystyyn ihannekohta osumalle 1-3 keilojen väliin, vasenkätisillä 1-2 keilojen väliin
nousu	keilarata	tasku	keskiarvosta laskettava, huonommalle pelaajalle annettava pistehyvitys
paana paikkopallo	kovapintainen ja vähäkiitkainen suoraan kohti keilaa heitettävä keilapallo	tasoitus	karkealla abralonilla matakasi hiottu pallo kolme peräkkäiskaatoa kaksi peräkkäiskaatoa keilapallon sormenreikiin liimattava ontto muoviputki, jonka avulla saa paremman otteen pallosta perättäiskaatojen kansanomainen nimitys helppo rataolosuhde
pakettiseiska	taskuosuma, joka on hieman vahva ja josta jää seiska keila pystyyn	tuubi törä täryvitonen	vajaasta osumasta jäänyt vitoskeila, joka jää heilumaan reikä tai missi puuttuvan kilpailijan tilalla käytettävä keilaaja, jonka tulosta ei lasketa kilpailuun
paritulos	keilailussa 200 tai sen yli oleva sarjan pistemäärä, myös 200 tai sen yli oleva kilpailun keskiarvo keilaradan lähinnä patteria oleva osa, öljytön alue 1-3 taskuosuma (oikeakätisillä), 1-2 (vasenkätisillä) n. 2 metrin päässä rajarikkoiviivasta oleva tähtäyspiste "scooreri", automaatti, joka laskee sarjan pisteet keilailutermin öljyn levittämisestä radalle yli 42 jalan pituudelta rajarikkoiviivasta patteriin päin "reinkainen, anoppi", pystyyn jäävien keilojen 2 ja 8 sekä 3 ja 9 takimmaisiet keilat eli 8 ja 9	tyhjä täytemies	rataolosuhteet ovat vasenkätiselle suotuisemmat radan reunan heitetty pallo ei nouse taskuun, vaan jää "kellumaan" reunalle radan keskellä on öljyä, reunassa ei, ja näiden ero on liian suuri hallittavaksi
perä pesä pikkumerkki pistelaskin pitkä öljy	ränni helppo rataolosuhde kansanomainen nimitys vähintään kolmelle perättäiskaadolle	vasuritörä vuotava reuna	pallon kiertyminen 1-keilan vasemmalle puolelle, vasenkätisillä oikealle puolelle keilojen 2-4-5-8 tai 3-5-6-9 muodostama ryhmä
poliisi	apuväline, joka estää rannetta taipumasta heittotilan-teessa	wet-dry	
puro putket pötkö	keilailutermin, joka tarkoittaa, että kahden tai useamman keilan edestä tai välistä on kaatunut keiloja eikä 1-keila ole pystyssä keilaradan pinta koostuu 39 rimasta, joita pelaaja voi käyttää tähtäyksessä hyväkseen	ylipuoli	
rannetuki	ohuesta osumasta tullut kaato jokainen jokaista vastaan pelitapa pistelaskun perusyksikkö eli yhteen patteriin heitetty, korkeintaan kaksi heittoa	ämpäri	
reikä	"sivari", kaato, joka tulee ohuesta osumasta käden heilauksen loppuosaa, joka jatkuu eteen ja ylös sen jälkeen, kun pallo on irronnut kädestä kymmenen ruudun osa		
rima	keilaradan pinta koostuu 39 rimasta, joita pelaaja voi käyttää tähtäyksessä hyväkseen		
rouhiva vajaa round robin ruutu	ohuesta osumasta tullut kaato jokainen jokaista vastaan pelitapa pistelaskun perusyksikkö eli yhteen patteriin heitetty, korkeintaan kaksi heittoa		
rälläri saatto	keilaradan pinta koostuu 39 rimasta, joita pelaaja voi käyttää tähtäyksessä hyväkseen		
sarja semiroller sivari sivuttaispyörintä skyhook	keilaradan pinta koostuu 39 rimasta, joita pelaaja voi käyttää tähtäyksessä hyväkseen		

Keilailusanaston lähde: Urheilusanakirja, WSOY, Antero Raevuori 2005, SKL



SUOMEN
KEILAILULIITTO

www.keilailu.fi