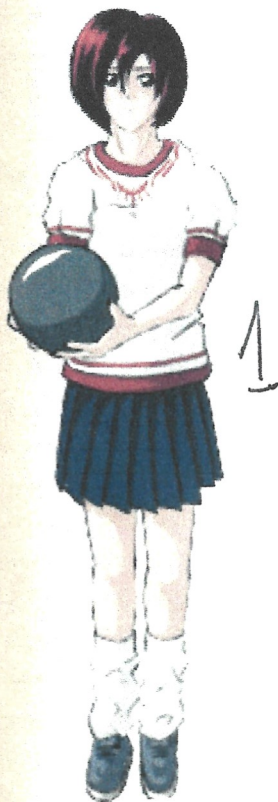


Keilailusuoritus

**TEKSTI: SAMI JÄRVILÄ
PIIRROKSET: SANTTU HAUSKALA**



Kuva 1



Kuva 2

Lähtöasento. Seiso mukavasti jalat vierekkään radan keskellä. Kanna palloa vapaalla kädellä pallon alapuolelta (kuva 1). Pidä pallo heittokätesi kämmenesi päällä pitäen pallosta rennosti kiinni ranne suorana. Aseta pallo olkapään kohdalle, jolloin vartalosi ei ole heilurin tiellä.

Ensimmäinen askel otetaan vasemmalla jalalla. Askel on lyhyt ja astutaan hitaasti (kuva 2). Kanna palloa vapaalla kädellä (ei heittäväällä kädellä) ensimmäisen askeleen aikana, siten että pallo pysyy lähtöasennossa asettamassasi paikassa.

Alkutyöntö tapahtuu myös vapaalla kädellä. Pallo laitetaan liikkeelle heti, kun ensimmäinen askel osuu lattiaan (kuva 3). Pallon liikkeelle laiton jälkeen vapaa käsi viedään sivulle tasapainottamaan suoritusta. Suuntaa pallo suoraan heilurilinjalles.

Toinen askel otetaan oikealla jalalla. Askel on myös lyhyt ja astutaan hitaasti. Pallo on toisen askeleen jälkeen tulossa heilurissa edestä alaspäin kohti vartalonlinjaa (kuva 4).



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5

Kolmas askel otetaan vasemmalla jalalla. Askel on jo pitempi ja nopeampi. Pallo on kolmannen askeleen jälkeen heilurissa nousemassa kohti heilurin lakipistettä (kuva 5).

Neljäs askel otetaan oikealla jalalla. Askel on melko lyhyt ja nopea. Pallo on neljännen askeleen jälkeen takana heilurin lakipisteessä (kuva 6).

Viides askel otetaan vasemmalla jalalla. Askel on pitkä liukuaskel. Pallo tulee viidennen askeleen aikana heilurin lakipisteestä irrotuskohtaan vasemman jalan nilkan viereen (kuva 7).

Loppuasento ja irrotus. Loppuasennossa vasemman jalan polvi koukistuu, vasen käsi tasapainottaa sivulla ja oikea jalka heilahtaa myös vasemmalle sivulle tasapainottamaan suoritusta. Lantio suunnataan eteenpäin. (kuva 8).

Irrotuksen tulee tapahtua silloin, kun pallo on saavuttanut heilahduskaaren alapisteen. Irrotus tapahtuu vasemman jalan nilkan kohdalla. Kun pallo heilahtaa takaa eteen, on seurattava, että käsi pysyy oikeassa asennossa. Pallo on koko ajan kämmenen päällä. Kämmenen asento on hieman vasemmalle kallistunut (peukalo ylhäältä katsoen noin klo 10-11 asennossa). Pallo irrotetaan eteen ja alas antamalla ranteella periksi peukalon irtoamisen jälkeen (kuva 7).

Saatto. Irrotuksen jälkeen heittokäsi jatkaa matkaa pallon perään heittolinjan suuntaisesti pitkällä ojennetulla saatolla ja mahdollisimman vähäisellä kyynärpään koukistuksella (kuva 9).

Tähtäys. Paras mahdollisuus kaatoon saadaan kun yritetään osua patterin kärkikeilan ja sen oikealla puolella olevan keilan väliin. Keilaajat kutsuvat sitä taskuosumaksi. Vasenkätisten tasku on kärkikeilan ja sen vasemmalla olevan keilan väli.

Keilarata on noin metrin leveä ja 18 metriä pitkä. Keilarata muodostuu leveyssuunnassa 39 rimasta.

Keilaradan alussa noin viiden metrin päässä on tähtäyksen helpottamiseksi tähtäysmerkit (kuva 10). Merkit ovat viiden riman välein, siten että ensimmäinen merkki oikealla rännin reunassa on rimalla 5, toinen merkki rimalla 10, kolmas merkki rimalla 15 ja keskimääräinen merkki rimalla 20. Vauhtiradalla olevat pisteet ovat vastaavalla tavalla viiden riman välein (kuva 11).

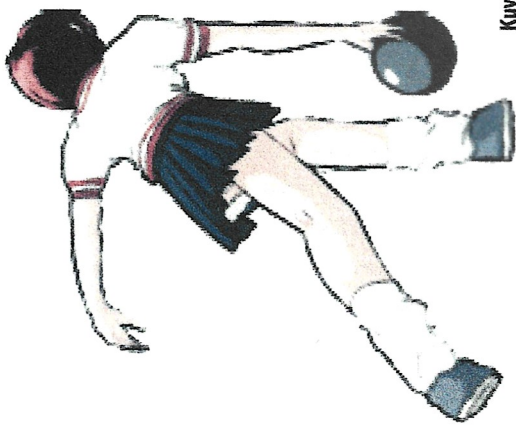
Keilapatterin tasku on oikeakätisillä rimojen 14-20 välissä. Hyvä tähtäyspiste aloittelevalla keilaajalla on siten tähdätä



Kuva 6



Kuva 7



Kuva 8



Kuva 9

pallo vierimään kolmannen ja keskimäisen tähtäysmerkin välillä. Tämän linjan kautta kulkevalla suoraviivaisella heitolla on hyvä mahdollisuus saada tasukuosuma ja kaato aikaiseksi.

Paikkaaminen

Käymme nyt läpi 3-6-9-paikkojärjestelmän. Luvut järjestelmässä kertovat siitä kuinka paljon lähtöpaikassa siirrytään suuntaan tai toiseen rimoissa jos jokin keila jää avaushaiton jälkeen pystyyn.

Jotta voitit soveltaa järjestelmää, tulee sinun ensiksi opetella keilojen numerointi. Se on varsin helppoa. Keilapatterissa on kymmenen keilaa neljässä rivissä. Ensimmäisessä rivissä on yksi keila, toisessa kaksi, kolmannessa kolme ja neljännessä neljä keilaa. Keilojen numerointi kasvaa siirryttäessä rivittä toiselle ja vasemmalta oikealle (kuva 12).

Paikkojärjestelmä on hyvin yksinkertainen. Keilat sijaitsevat seitsemässä eri putkessa tähtäysmerkkien kohdilla (kuva 12). Ensin etsit lähtöpaikan riman vauhtiradalla, josta osut kolmosmerkin (rima 15) kautta ykköskeilaan. Tämä

on ns. nollarimasi. Liikkeelle lähtevän jalan sisäsyrtjäsi määrää lähtöpaikan riman. Kun olet tämän löytänyt, tarvitsee sinun enää tehdä siirtymät lähtöpaikassa jäljelle jääneen keilan mukaan. Reunimaisen putken keilan (7 tai 10-keila) jäädessä pystyyn lähtöpaikassa siirrytään 9 rimaa vastakkaiseen suuntaan. Toiseksi reunimaisen putken keilan (4 tai 6-keila) jäädessä siirrytään 6 rimaa vastakkaiseen suuntaan ja kolmanneksi reunimaisen putken keilojen (2,8 tai 3,9-keila) jäädessä siirrytään 3 rimaa vastakkaiseen suuntaan lähtöpaikassa.

Paikkaaminen tapahtuu aina myös kolmosmerkin kautta, ainoastaan lähtöpaikassa siirrytään.

Otetaan esimerkki. Lähtöpaikaksi on keskellä rataa rimalla 20 (nollarimaa, josta olet osunut ykköskeilaan), olet heittänyt kolmosmerkin kautta, avaushaiton jälkeen jää keila numero 4 pystyyn. Mikä on lähtöpaikaksi rima paikkoheitoissa?

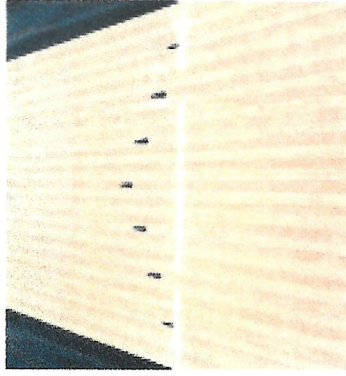
Vastaus: Rima 14. Eli siirrytään 6 rimaa vastakkaiseen suuntaan. Huomaa, että rimojen numerointi pienenee siirryttäessä oikealle ja kasvaa siirryttäessä vasemmalle.

Vielä yksi esimerkki: Joskus avaushaiton jälkeen jää pystyyn useampikin keila. Miten silloin toimitaan?

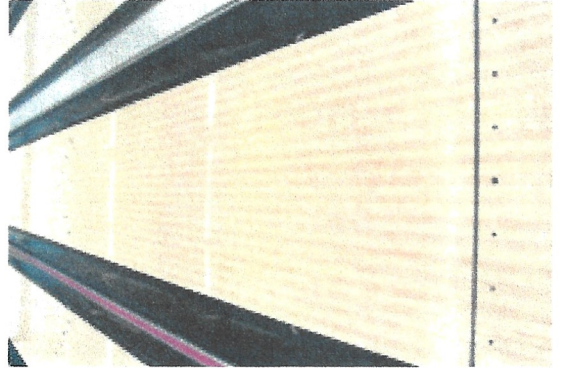
Lähtöpaikan rima avaushaitossa on ollut 20, olet heittänyt kolmosmerkin

kautta, avaushaiton jälkeen on pystyyn jääneet keilat 3 ja 6. Mikä on lähtöpaikaksi rima paikkoheitoissa?

Vastaus: Rima 26. Kun pystyyn jää useampi kuin yksi keila täytyy sinun etsiä ns. avainkeila, jonka kaatuessa muuttokin keilat kaatuvat. Tässä esimerkissä avainkeila on keila numero 6. Kun siirrä lähtöpaikkaasi vasemmalle vastakkaiseen suuntaan kuusi rimaa, kaataa pallo matkalla kuutoskeilaan varmasti myös keilan numero 3.



Kuva 10



Kuva 11

Rima	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Kuva 12