

OHJEITA OMATOIMISEEN ALOITTAMISEEN

ENNENKUIN ALOITAT

Valitse käteesi hyvin sopiva pallo. Pane peukalo ensimmäisenä reikään ja totea, että se lähtee helposti ulos. Sen jälkeen mittaat otteen pitämällä peukalon rei'ässä. Jos sormiesi keskimmäiset nivelet ulottuvat reikien sisäreunan yli vajaan sentin, on ote oikea. Jos keskisormi ja nimetön tuntuvat olevan hyvin rei'ässä, voit kokeilla alkuasennossa pallon heilauttamista kevyesti eteen, alas, taakse ja eteen perehtyäksesi keilapallon käsittelyyn. Lähtöasentosi voi olla korkea tai matala, pääasia on, että kannatat palloa vapaalla kädellä heittokäden pitäessä kiinni pallosta löysällä otteella peukalo eteenpäin ja ranne suorana. Olet mitannut rajaviivalta 4 1/2 reilua askelta ja siinä on lähtöpaikkasi, jossa seisot mukavasti jalat vierekkäin, toinen hivenen edellä, vasen suunnilleen ykköskeilan linjalla. Näin olet valmis aloittamaan neljän askeleen vauhdin - asiantuntijoiden suositteleman.



Neljän askeleen vauhti (oikeakätisille)

1.askel: Ensimmäinen askel on lyhyehkö. Otat sen oikealla jalalla työntäen samanaikaisesti pallon hieman etuviistoon oikealle. Liiku pehmeästi ja rauhallisesti vasemmalla kädellä palloa mahdollisimman pitkälle tukien.

2.askel: Toisella askeleella vartalon paino siirtyy vasemmalle jalalle. Pallokäsi jatkaa suorana vapaata heilahdustaan alas.

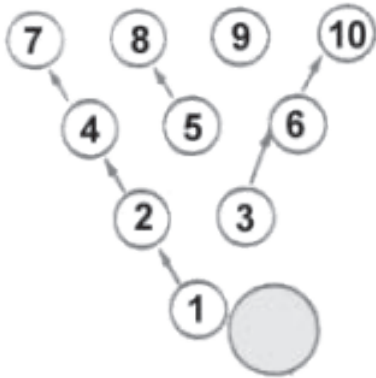
3.askel: Kolmas askel jatkuu pehmeästi oikealla jalalla, käden heiluri nousee takana jännittämättä ja vartalo alkaa kallistua eteenpäin.

4.askel: Vasen jalkasi liikuu eteen samanaikaisesti käden heilurin kanssa. Nyt taivutat vasenta polvea ja annat vartalon taipua eteenpäin samalla kun vasen kätesi ojentuu sivulle tasapainottamaan. Oikea käsi heilahtaa eteenpäin vartalon läheltä. Kun pallo sivuuttaa vasemman jalan, pallo päästetään viirimään radalle sormilla saattaen.

Saatto: Pallo liikuu luonnollisesti kädestä. Peukalo irtoaa ensin, sen jälkeen sormet. Käsivarsi jatkaa edelleen suorana heilahdusliikettä eteen- ja ylöspäin.

Harjoittelun taito kasvaa. Maltilla ja pehmeällä työskentelyllä pääset parhaiten eteenpäin. Voimankäyttö ja riuhtominen eivät auta.

Yleistä: Askeleet sovitetaan vapaan heilahduksen rytmiin. Siis askeleet myötäilevät heilahdusta.



Pallolla pyritään osumaan 1-3 keilojen taskuun (vasenkätisellä keilaajalla 1-2 keilojen taskuun), jolloin on suurin mahdollisuus saada kaatumaan kaikki keilat.

Kuvassa keilojen numerointi ja liikkumissuunnat pallon osuessa oikeassa kulmassa 1-3 keilojen taskuun. Pallon pitäisi osua keiloihin 1-3-5-9.

KEILARATOJEN ETIKETTI

Keilailu on hauska, mukavien ihmisten harrastus. On tärkeätä, että jokainen kohdallaan pyrkii pitämään keilaradoilla yllä hyvää henkeä. Eräs tähän vaikuttava asia on annettujen ohjeiden noudattaminen.

TÄSSÄ MUUTAMIA YLEISIÄ OHJEITA:

- muista, että keilaradat, samoin kuin pystytyskoneetkin ja automaattituloslaskimet, ovat kalliita ja vaativat paljon työtä ja huoltoa, joten kohtele ratoja hellävaraisesti ja koneita annettujen ohjeiden mukaisesti.
- saavu aina ajoissa keilatunnillesi (n. 15 min. ennen alkua)
- pidä keilakenkiesi pohjat puhtaina ja huolehdi samoin pallostasi. Jos käytät hallin kenkiä, käytä niissä aina erikseen keilasukkia. Laita keilakengät jalkaasi vasta keilailualueella ja jätä omat kengät alueen ulkopuolelle. Jos poistut pelivuorosi aikana keilailualueelta jätä keilakengät keilailualueelle.
- kun käyt suihkussa tai wc:ssä vältä veden kulkeutumista pukuhuoneeseen ja sieltä edelleen keilakengissä radoille.
- varo erikoisesti yliastumisia, sillä keilaradalta kulkeutuu helposti vauhtiradalle aineita jotka tekevät ne tahmeiksi.
- anna viereisellä radalla heittävät keskittyä rauhassa heittoonsa. Älä mene ottamaan palloa telineestä, kun viereisellä radalla oleva keilaaja on valmistautumassa suoritukseensa.
- anna pelin luistaa. Valmistaudu ja keskity heittoosi mahdollisimman lyhyesti, äläkä viivyttel radalla heittosi jälkeen.
- tutustu keilojen automaattinostajien toimintaa sääteleviin katkaisemien toimintaan. Tutustu automaattituloslaskimien toimintaan ja käytä niitä ohjeiden mukaisesti.
- ilmoita henkilökunnalle koneistoon tulleista vioista heti.

MUISTA, ETTÄ JOS PELISI EI KULJE, VIKA ON USEIMMITEN SINUSSA ITSESSÄSI. ÄLÄ SYYTTELE RATOJA TAI MUITA OLOSUHTEITA HUONOSTA TULOKSESTA. NÄIN ASENNOITUEN KEHITYT HYVÄKSI KEILAAJAKSI.