



Keilailun starttivihko

Maailmalla tunnetaan useita eri keilapelejä. Meidän tuntemamme versio on kotoisin USA:sta, ja sitä on harrastettu siellä jo 100 vuotta. Nimi Ten Pin Bowling erottaa sen kaikista muista keilapeleistä. Keilailumuoto tuli Suomeen jo vuonna 1924, eli yli 80 vuotta sitten. Vuosikymmenten saatossa tuhannet suomalaiset ovat joutuneet pelin lumoihin. Leikillisesti on sanottu, että keilailu aiheuttaa harrastajissaan tiettyä riippuvuutta, mutta aika harmitonta sellaista.

Pelin idea

Pelin ideana on yrittää kaataa painavalla (max. 7.2 kg) pallolla noin 18 metrin päässä olevan patterin kaikki 10 keilaa. Jos keiloja jää ensimmäisen heiton jälkeen pystyyyn 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, joka onnistuu monelta jo ensimmäisellä harjoituskerralla. Keilaajat puhuvat usein pallon heittämisestä. Käytännössä pallo kuitenkin vieritetään liukasta (öljytyä) rataa pitkin kohti patteria.

Keilailuetiketti

Keilailu on hauska, mukavien ihmisten harrastus. On tärkeätä, että jokainen kohdaltaan pyrkii pitämään keilaradoilla yllä hyvää henkeä. Eräs tähän vaikuttava asia on annettujen ohjeiden noudattaminen. Tässä muutamia yleisiä "turvallisuusohjeita".

Muista, että keilaradat, samoin kuin pystytyskoneetkin, ovat kalliita ja vaativat paljon työtä ja hoitoa, joten kohteile ratoja helävaraisesti ja koneita annettujen ohjeiden mukaisesti. Varo putoavia palloja, jotka vaurioittavat radan pintaa.

Saavu aina ajoissa keilatunnille (n. 15 min. ennen alkua).

- Pidä keilakenkiesi pohjat puhtaina ja huolehdi samoin pallostasi

Kun käyt suihkussa, vältä veden kulkeutumista märissä jaloissa pukuhuoneeseen ja sieltä edelleen keilakengissä radoille.

Varo erityisesti yliastumista, sillä keilaradalta kulkeutuu helposti vauhtiradalle aineita, jotka tekevät ne tahmeiksi.

Pidä keilakenkiesi pohjat puhtaina.

Anna viereisellä radalla heittäjän keskittyä rauhassa heittoonsa. Älä mene ottamaan palloa telineestä, kun viereisellä radalla oleva keilaaja on valmistautumassa (keskittymässä suoritukseensa).

Anna pelin luistaa. Valmistaudu ja keskity heittoosi mahdollisimman lyhyesti, äläkä viivyttel radalla heittosi jälkeen.

Tutustu automaattinostajien ja pistelaskimien toimintaan.

Ilmoita valvojalle 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.

Kuinka sen oppii?

Kaikilla maan keilailupaikkakunnilla toimii useita koulutettuja ohjaajia. Heihin saa yhteyden tulemalla paikalliseen keilahalliin, jossa lajista kiinnostuneelle selvitetään nopeasti kaikki tarpeellinen. Keilailun ensiaskeleet kannattaa ottaa ohjaajan valvonnassa. Omin päin helposti omaksuttua väärää tekniikkaa saattaa olla vaikeaa myöhemmin korjata. Kaikki ohjaajat toimivat tehtävissään yleensä oman toimen ohella mikä merkitsee sitä, että arvokas oppi on lähes ilmaista. Monet keilahallit järjestävät alkeiskurseja, jonka kautta keilailu on hyvä aloittaa.

Mitä se antaa?

Keilailusta saat helposti elinikäisen harrastuksen, joka tuottaa sinulle jatkuvaa mielihyvää, kohentuvaa kuntoa ja jännittäviä kilpailutapahtumia. Keilailussa voit kilpailla erinomaisen tasoitusjärjestelmän avulla jo vasta-aloittaneenakin. Kilpailun avulla tutustut luonnollisesti uusiin ihmisiin niin kotihallissasikin kuin kaikkialla muualla missä käyt pelaamassa.

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 tasisaisen liu'un aikaansaamiseksi. Nykyisten kenkien molemmat pohjat ovat pääasiassa nahasta. 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 sitten vuorossa sopivanpainoisen 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 tärkeätä, että aloittelija saa itselleen hyvin sopivanpainoisen keilapallon. Halleissa on riittävästi myös kevyitä palloja perheen pienimmille. Reikien koko ja niiden välinen etäisyys ovat pallon valinnassa tärkeät seikat. Reikien tulee olla sopivat. Keilapallon reikiin työnnetään peukalo, nimetön ja keskisormi. Kuitenkin aloittelevalla keilaajalla keskimmäisten sormien reiät voivat olla mieluummin hieman väljät kuin liian tiukat, jos aivan sopivia reikiä ei löydy. Peukalon reiän koko kannattaa kyllä mittaattaa mahdollisimman sopivaksi, sillä mitä sopivampi se on, sitä kevyemmältä pallo tuntuu. Sen jälkeen mitaatta otteen. Pidä peukalo reiässä. Jos sormiesi keskimäinen nivel ulottuu pallon reikien sisäreunan yli vajaan sentin, on ote oikea. 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 selkä keiloihin päin. Kävele viisi ja puoli normaalia kävelyaskelta ja käännyt ympäri. Siinä on lähtöpaikkasi. Kokeilet kävellä viisi kävelyaskelta kohti keiloja. Jos rajarikkoviivan ja viimeisen askeleesi astuttuasi väliin jää vielä tarpeeksi "liukumavaraa" on lähtöpaikkasi sopiva.

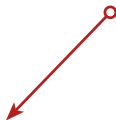
Tähtäys

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.

1. Lähtöasento

Seiso mukavasti jalat vierekkäin radan keskellä. Kanna palloa vapaalla kädellä pallon alapuolelta. Pidä pallo heittokättesi kämmenelläsi päällä pitäen pallosta rennosti kiinni ranne suorana. Aseta pallo olkapään kohdalle, jolloin vartalo ei ole heilurin tiellä.



2. Ensimmäinen askel

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

3. Heilurin aloitus

Heilurin aloitus tapahtuu myös vapaalla kädellä. Pallo laitetaan liikkeelle heti kun ensimmäinen askel osuu lattiaan. Pallon liikkeelle laitoin jälkeen vapaa käsi vietään sivulle tasapainottamaan suoritusta. Suuntaa pallo suoraan heilurilinjalalle.

4. Toinen askel

Toinen askel otetaan oikealla jalalla. Askel on myös lyhyt ja astutaan hitaasti. Pallo on toisen askeleen jälkeen tulossa heilurissa edestä alaspäin kohti varatolinjaa.



5. Kolmas askel

Kolmas askel otetaan vasemmalalla jalalla. Askel on jo pitempi ja nopeampi. Pallo on kolmannen askeleen jälkeen heilurissa nousemassa kohti heilurin lakipistettä.



6. Neljäs askel

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

7. Viides askel ja irrotusasento

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

Irrotusasennossa vasen polvi koukistuu, lantio työntyy eteenpäin ja vasen käsi on tasapainoisessa asennossa sivulla.



8. Irrotus

Irrotuksessa pallo on kämmenen päällä, ranne on suorassa ja pallo työnnetään kämmenellä eteenpäin. Peukalon asento on "kello 10-11" asennossa. Pallo irroteetaan eteen ja alas.



9. Saatto

Irrotuksen jälkeen heittokäsi jatkaa matkaa pallon perään jääden rennosti heilumaan.

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 suoritettua 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 yläkulmassa 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.

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
- Keilaaja-lehden kotiin postitse
- keskiarvoseurannan

Keilailusanasto

ajoitus = heilurin ja askelten suhde suoritukseen

amerikkalainen pelitapa = sarjan ruudut pelataan vuorotellen rataparin kummallakin radalla

all events = arvokisojen kaikkien osakilpailujen yhteiskilpailu, karsinta masters-finaaliin

baana = keilarata

baker = keilailussa joukkuekilpailun pelitapa, jossa joukkueen kukin pelaa vuorolleen vain yhden ruudun samaan sarjaan kerrallaan

breakpoint = keilapallon kulkulinjan kauimmainen kohta, jossa se kääntyy kohti patteria

cut = arvokilpailun karsintaraja

ehjä ruutu, ehjä sarja = tilanne, jossa ruutuun tai sarjaan ei ole tullut yhtään missiä tai reikää

eurooppalainen pelitapa = koko sarjan pelaaminen samalla radalla

fikka = taskuosuma

flippi = irrotus, jossa voimakkaalla ranteen avauksella saadaan aikaan tehokas pyörintä

fullroller = keilapallo pyörii peukalon ja sormen reikien välistä

funbowling = harrastekeilailu

handicap = pelaajan taitoa luonnehtiva tasoitusluku, joka mahdollistaa eritasoisten pelaajien keskinäisen kilpailemisen

heiluri = käden ja pallon heilautus eteen-taakse-eteen heittotilanteessa

helikopteri = pääasiassa aasialaisten käyttämä heittotekniikka, jossa rajusti pystyakselinsa pyörivä, yleensä kevyt pallo heitetään voimalla kohti patteria

hirttoperä = keilaradan tavallista puhtaampi loppukuiva (perä), mikä saa pallon muuttamaan rajusti suuntaansa, hirttämään kiinni

hoito = radan suojaus, öljyn levitys radalle

hoitokone = keilaradan puhdistukseen ja öljynlevitykseen käytetty automaattikone

ifk:n puoli = pallo osuu 1-keilan vasemmalle puolelle

imukasi = hyvästä taskuosumasta pystyyyn jäänyt keila nro 8

jenga = kierre

jokkekymppi = hieman huono kierrepallo osuu taskuun, mutta 6-keila ei kaadaakaan 10-keilaa, vaan jää ränniin

jono = vähintään kolmen perättäiskaadon nimitys

joulukuusi = helpohko rataprofiilin muoto

jättö = missi, tilanne jossa keilaaja ei kahdella saman ruudun heitollaan saa kaikkia keiloja nurin

kahvata = kääntää heitto liikaa vasemmalle (oikeakätinen pelaaja)

keilapatteri = kymmenen keilan muodostama tasasivuinen kolmio, jonka kärki-keila on kohti keilaajaa

keilapöytä = radan päässä oleva alue, missä keilat seisovat

keli = radalle levitettävän hoitoöljyn määrä, jolla pallon käyttäytymistä radalla ohjataan, vaikeutetaan tai helpotetaan

kierre = irrotuksen aikaansaama pallon pyörintä, joka muuttaa loppuvaiheessa pallon suuntaa
kinnuset = neljän kaadon jono
klippi = tilanne, jossa toisella heitolla kahdesta tai useammasta pystyssä olevasta keilasta vain etummainen kaatuu
kotireikä, kotiportti = pystyyn jääneet keilat 3 ja 10 (oikeäkätisillä), 2 ja 7 (vasenkätisillä)
kouru = ränni
kränkkäri = voimakkaasti irrotushetkellä kättä kääntävä pelaaja
kuiva-alue = keilaradan loppuosa, perä, jolle ei levitetä öljyä
kuollut pallo = pyörintänsä ja tehonsa liian aikaisin menettävä pallo
käpy = keilailussa kansanomainen nimitys tasoituspisteelle
kärkikeila = lähinnä heittäjää oleva patterin ykköskeila
lipsi = keilapallon painomitta pauna
liukukenkä = vauhdin viimeisellä askeleella liukuva keilaajan nahkapohjainen kenkä
luokka = kilpailijoiden jaottelu heidän tasonsa mukaan M-,A-,B-,C-, ja D-luokkiin
lyhyt öljy = öljyn levittäminen radalle alle 37 jalan matkalle rajarikkoiviivasta lukien
masters = arvokilpailujen henkilökohtainen finaali
match play = mies-miestä vastaan-pelitapa rataparin molempia ratoja käyttäen
merkki = tähtäyspiste, noin neljän metrin päässä keilaradalla rajarikkoiviivasta, tähtäystä helpottava nuoli
missi = paikkoheitolla ei onnistuta paikkaamaan (ei reikä)
muurata umpeen = kolmen kaadon tekeminen sarjan viimeiseen eli kymmenenteen ruutuun
nousu = kierteen aiheuttama, radan lopulla tapahtuva pallon suunnan muutos kohti taskua
paana = keilarata
paikkopallo = kovapintainen ja vähäkitkainen suoraan kohti keilaa heitettävä keilapallo
paritulos = keilailussa 200 tai sen yli oleva sarjan pistemäärä, myös 200 tai sen yli oleva kilpailun keskiarvo
perä = keilaradan lähinnä patteria oleva osa, öljytön alue
pesä = 1-3 taskuosuma (oikeäkätisillä), 1-2 (vasenkätisillä)
pikkumerkki = n. 2 metrin päässä rajarikkoiviivasta oleva tähtäyspiste
pistelaskin = "skooreri", keilailussa automaatti, joka laskee sarjan pisteet
pitkä öljy = keilailutermin öljyn levittämisestä radalle yli 42 jalan pituudelta rajarikkoiviivasta patteriin päin
poliisi = "reinikainen, anoppi", pystyyn jäävien keilojen 2 ja 8 sekä 3 ja 9 takimaiset eli 8 ja 9 keila
pötkö = kansanomainen nimitys vähintään kolmelle perättäiskaadolle
rannetuki = apuväline, joka estää rannetta taipumasta heittotilanteessa
reikä = keilailutermin, joka tarkoittaa, että kahden tai useamman keilan edestä tai välistä on kaatunut keiloja eikä 1-keila ole pystyssä
rima = keilaradan pinta koostuu 39 rimasta, joita pelaaja voi käyttää tähtäyksessä hyväkseen

rouhiva vajaa = ohuesta osumasta tullut kaato
round robin = jokainen jokaista vastaan pelitapa
ruutu = pistelaskun perusyksikkö eli yhteen patteriin heitetyt, korkeintaan kaksi heittoa
rälläri = "sivari"
saatto = käden heilahduksen loppuosa, joka jatkuu eteen ja ylös sen jälkeen kun pallo on irronnut kädestä
sarja = keilakilpailussa pelattava kymmenen ruudun osa
semiroller = pallon pyörimisrata on otereikien ulkopuolella
sivari = vajaa osuma 1-keilaan, mistä seuraa kuitenkin kaato
sivuttaispyörintä = pallon pyörintä liikkeeseen nähdessä sivusuunnassa
sparrata = heittää täyteenä kilpailussa
spinnata pallo = kääntää kättä niin, että pallo pyörii pysty akselin ympäri
spinneri = hyrrä, pallon pinnan pyörimisrata on hyvin pieni
stereo = keilojen 4-6 ja 7-10 muodostama reikä
takakierre, takapoka = keilapallon kiertäminen vasemmalta oikealle (oikeakätinen pelaaja)
talonmies = pöydällä liikkuva keila, joka kaataa muita keiloja
tappi = hyvästä osumasta huolimatta pystyyn jäävä keila
tasareikä = ensimmäisellä heitolla jää kaksi keilaa samassa tasossa vierekkäin pystyyn
tasku = ihannekohta osumalle 1-3 keilojen väliin, vasenkätisillä 1-2 keilojen väliin
tasoitus = keskiarvosta laskettava, huonommalle pelaajalle annettava pisteytys
tripla = kolme perättäistä kaatoa
tupla = kaksi perättäiskaatoa
tutti = keilapallon sormenreikiin liimattava ontto muoviputki, jonka avulla saa paremman otteen pallosta
tuubi = perättäiskaatojen kansanomainen nimitys
tyhjä ruutu = reikä tai missi
täytemies = puuttuvan kilpailijan tilalla käytettävä keilaaja, jonka tulosta ei lasketa kilpailuun
vasuritörä = rataolosuhteet ovat vasenkätiselle suotuisemmat
vuotava reuna = radan reunaan heitetty pallo ei nouse taskuun, vaan jää "kellu-maan" reunalle
ylipuoli = pallon kiertyminen 1-keilan vasemmalle puolelle, vasenkätisillä oikealle puolelle
ämpäri = keilojen 2-4-5-8 tai 3-5-6-9 muodostama ryhmä

Keilailusanaston lähde: Urheilusanakirja, WSOY, Antero Raevuori 2005
Sami Järvilä/Suomen Keilailuliitto

muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





SUOMEN
KEILAILLIITTO