

Peruslyöntien suorittaminen

Koonnut Tomi Niinimäki ja Krister Koivula • Malli Tomi Niinimäki • Kuvaaja Tommi Tapola
Lähteet www.squash.fi, McKenzie: The Squash Workshop

kämmen



1. Aloita lyöntiin valmistautuminen viemällä mailan lapa ylätakaviistoon heti, kun tiedät kummalle puolelle pallo on tulossa - näin heilautukseen jää aikaa. Kierrä ylävartaloa niin, että kylki ja vapaa käsi osoittavat palloon.



2. Heilahdus eli swingi alkaa viemällä mailan nuppia alaspäin kyynärpää edellä liikkuen (kuin naru vetäisi nupista). Mailan lapa tipahtaa lähes vaaka-asentoon. Paino siirtyy takajalalta etummaiselle. Vapaa käsi liikkuu samassa suhteessa lyöntikäden kanssa tuoden tasapainoa.



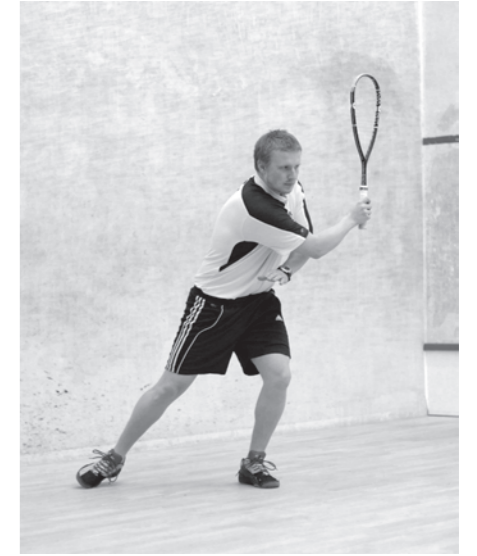
3. Mailan liike on edelleen nuppi edellä ja lapa on avautunut. Maila heilahtaa lähes vaakatasossa ja kyynärvarren kierto alkaa, samoin kyynärnivelen ojentuminen.



4. Osumaan tultaessa kyynärpää on ojentunut ja kyynärvarsi kiertyy eteenpäin piiskaten mailan lavan kohti palloa - ranne ojentuu hieman suuremmaksi osumakohdassa. Vapaa käsi liikkuu ristiin lyöntikäden kanssa.



5. Osuman jälkeenkin tasapaino ja lyöntiasento säilyvät muuttumattomina. Anna mailan heilahtaa lyöntisuunnassa ylöspäin ja keskity palloon.



6. Maila ja käsi heilahtavat lyönnin suuntaan eteen ylös hallitusti. Tämän jälkeen ponnistetaan etummaisella ns. tukijalalla takaviistoon kohti T-aluetta, huomioiden kuitenkin pelikaverin sääntöjen mukainen vapaus liikkua suoraan palloon.



6. Maila ja käsi heilahtavat lyönnin suuntaan eteen ylös hallitusti. Tämän jälkeen ponnistetaan etummaisella ns. tukijalalla takaviistoon kohti T-aluetta, huomioiden kuitenkin pelikaverin sääntöjen mukainen vapaus liikkua suoraan palloon.



5. Osuman jälkeenkin tasapaino ja lyöntiasento säilyvät muuttumattomina. Anna mailan heilahtaa lyöntisuunnassa ylöspäin ja keskity palloon.



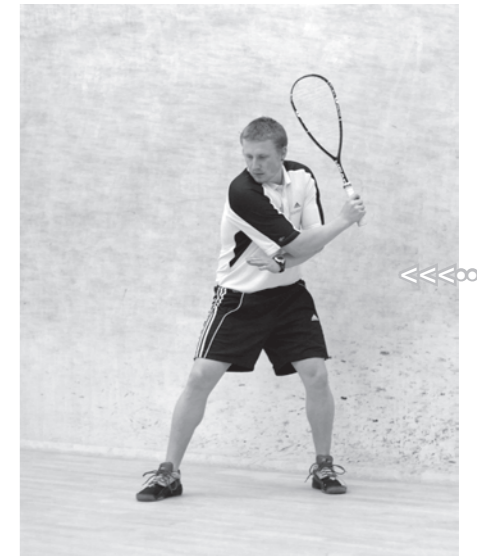
4. Osumaan tultaessa kyynärpää on ojentunut ja kyynärvarsi kiertyy eteenpäin piiskaten mailan lavan kohti palloa - ranne ojentuu hieman suuremmaksi osumakohdassa. Vapaa käsi liikkuu ristiin lyöntikäden kanssa. Osumakohta edempänä (aiemmin) kuin kämmenellä.



3. Mailan liike on edelleen nuppi edellä ja lapa on avautunut. Maila heilahtaa lähes vaakatasossa ja kyynärvarren kierto alkaa, samoin kyynärnivelen ojentuminen.



2. Heilahdus eli swingi alkaa viemällä mailan nuppia alaspäin kyynärpää edellä liikkuen (kuin naru vetäisi nupista). Mailan lapa tipahtaa lähes vaaka-asentoon. Paino siirtyy takajalalta etummaiselle. Vapaa käsi liikkuu samassa suhteessa lyöntikäden kanssa tuoden tasapainoa.



1. Aloita lyöntiin valmistautuminen viemällä mailan lapa pystyasentoon vapaan käden olkapään vierelle. Kierrä vartaloa niin, että katsot palloa lyöntikäden olkapään ylitse. Vapaa käsi tasapainottaa liikettä lyöntikäden alla.

rysty