

## Seitse tõde sportkeeglist

1. Tule keeglit mängima hea tuju ja rahuliku meelega.
2. Sportkeeglit mängi spordiriietuses. Soovitavalt lühike dress ja kautšuktallaga tossud.
3. Mängi üksi rajal ja kui võimalik, harjuta vähemalt üks tund korraga, kaks korda nädalas. Keskendu igaks viskeks ja ära lase end segada kõrvalistel teguritel.
4. Pea meeles, et hea tulemus koosneb järgnevate liidetavate summast:

a. hea keskendumine	50%
b. hea meeleolu	30%
c. füüsiline vormisolek	20%
5. Keeglimängu ajal jälgi enda liikumist. Püüa visata kõik visked ühe tugevuse ja sarnase liigutusega. Kirjuta tulemused ja möödavisked märkmikku. Analüüsi tulemusi pärast treeningut.
6. Pärast treeningut pese end kindlasti duši all. Võimaluse korral kasuta sauna, mis lõdvestab lihaseid ja vähendab lihase- ning liigesvalu. Kindlasti tee venitusharjutusi, et vältida hilisemat lihaste valulikkust.
7. Keegel on daamide ja härrade sport, kus kehtivad kõik hea seltskonna tavad, puhtus ja kord.

## Kuidas sooritada vise?

1. Võta vasaku käega (mitte viskekäega) keeglikuul.
2. Mine rahulikult (kiirustamata) viske alustamise kohale ja säti jalad paigale (nii, et visatav kurikas, hoovõtu sektori veereraja poolse otsa keskpunkt ja pall viskekäes oleksid ühel joonel - sirgel).
3. Hinga mõned korrad sügavalt.
4. Mõttele läbi viske liigutus ja vali välja parim koht, kuhu peaks keeglikuul tabama.
5. Jäta koht meelde ja usu 100% kindlusega, et keeglikuul tabab õiget kohta.
6. Tõmba pilk keeglikurikatelt kohale, kuhu tuleb kuul maha panna, samaaegselt sisse hingates.
7. Soorita vise kolme sammu pealt, võimalikult sujuvalt ja tugevalt.
8. Jää viskejärgselt võimalikult madalasse asendisse ja saada viset "pika" käega viskesuunas.
9. Vaata rahulikult ära eelmise viske tulemus. Ebaõnnestumise korral unusta see koheselt.

# Võistlusreeglid klassikalises sportkeeglis

## MÄNGUSÜSTEEM – 120 viset

1. Mehed, naised, veteranid ja juuniorid viskavad  $30 + 30 + 30 + 30 = 120$  viset.
2. Kõik visked sooritatakse järjest ilma puhkepausideta, välja arvatud raja vahetus.
3. Üks seeria - 30 viset sooritatakse ühel rajal, seejärel vahetatakse rada.
4. Ühe seeria - 30 viske sooritusaeg kuni 12 minutit.
5. Üks seeria - 30 viset koosneb kahest 15-viskelisest poolest.

Esimene 15 viset on klassika. Kõik visked visatakse 9 kurika pihta ja maha kukkunud kurikad liidetakse.

Teine 15 viset on süsteem. Visatakse kuni saadakse maha kõik ühe laua 9 kurikat. Seejärel paneb masin uuesti kõik kurikad püsti.

Pärast 15 + 15 viset liidetakse kurikad kokku ja toimub radade vahetus.

## TULEMUSTE ANALÜÜS

Meeste ja naiste tulemustel tippklassis suuri vahesid ei ole.

	Klassika	Süsteem	30 viset väga head tulemused klassika + süsteem
* Algaja	50	18	68
* 3 kuud harjutanud	65	25	90
* 1 aasta harjutanud	80	35	115
* Eesti tipp 2009.a.	96	54	150
* Maailma tipp 2009.a.	103	62	165

## MÄNGUSÜSTEEM – 100/200 viset

1. Naised, veteranid ja juuniorid viskavad  $50 + 50 = 100$  viset.

Mehed viskavad  $50 + 50 + 50 + 50 = 200$  viset.

2. Kõik visked sooritatakse järjest ilma puhkepausideta, välja arvatud raja vahetus.

3. Üks seeria - 50 viset sooritatakse ühel rajal, seejärel vahetatakse rada.

4. Ühe seeria - 50 viske sooritusaeg kuni 20 minutit.

5. Üks seeria - 50 viset koosneb kahest 25- viskalisest poolest.

Esimene 25 viset on klassika. Kõik visked visatakse 9 kurika pihta ja maha kukkunud kurikad liidetakse.

Teine 25 viset on süsteem. Visatakse kuni saadakse maha kõik ühe laua 9 kurikat. Seejärel paneb masin uuesti kõik kurikad püsti.

Pärast  $25 + 25$  viset liidetakse kurikad kokku ja toimub radade vahetus.

## TULEMUSTE ANALÜÜS

Meeste ja naiste tulemustel tippklassis suuri vahesid ei ole.

	Klassika	Süsteem	50 viset väga head tulemused klassika + süsteem
* Algaja	90	30	120
* 3 kuud harjutanud	110	35	145
* 1 aasta harjutanud	130	50	180
* Eesti tipp 2009.a.	160	80	240
* Maailma tipp 2007.a.	165	95	260

## Keegel ja bowling – kaks erinevat veeremängu

**KEEGEL, SPORTKEEGEL** (veeremäng, mille inglisekeelne vaste on *Ninepin Bowling*)

- 9 kurikat,
- kuulid ühesuurused ja väiksemad,
- kuulid siledad,
- tähtis on mängija jõud, vorm, keskendumisoskus,
- mängitakse üksinda rajal,
- mängitakse lühikeses dressis (kautšuktallaga) sisejalatsites.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Nine-pin\\_bowling](http://en.wikipedia.org/wiki/Nine-pin_bowling)

**BOWLING** (veeremäng, mille inglisekeelne vaste on *Tenpin Bowling* e. *Bowling*)

- 10 kurikat,
- pallid suured, raskus erinev,
- pallid näpuaukudega,
- tähtis keskendumine, palli sobivus mängijaga, rajaga,
- mängitakse mitmekesi rajal,
- mängitakse vabas riietuses nahktallaga kingades.