

Baltian liiga: C-pojilla kahden voiton reissu

Luja-Lukko lähtee loppupeleihin kolmostilalta

KORIPALLO

Pälkäneen Luja-Lukon C-pojat lähtevät Baltian liigan sijoituspeleihin kolmostilalta. Ratkaisupelien lähtökohdat ratkottiin viikonloppuna pelatussa turnauksessa.

Baltian liigassa pelaa Baltian maiden, Suomen ja Venäjän junnujoukkueita. Pälkäneläisjoukkuetta turnauspeleissä vahvistavat muutamat Raholan ja Panttereiden pelaajat.

Luja-Lukon viikonloppun pelit alkoivat 32-56 tappiolla Valmieralle. Lopputurnauksen vakiomenestyjiin kuuluva latvialaisjoukkue on urheilullinen ja tasapitkä porukka, joka pelaa hienoa joukkuepeliä. Luja-Lukon puolustus onnistui kuitenkin kahdella ensimmäisellä jaksolla hyvin, ja puoliajalla tilanne oli tasan 23-23.

Kolmannella jaksolla Valmiera onnistui pysäyttämään Luja-Lukon hyökkäyksen ja nykäisi kymmenen pisteen jaksovoiton. Viimeisellä jaksolla Luja-Lukko yritti vielä tulla peliin mukaan, mutta Valmiera oli kovempi ja lopulta otti selkeän 24 pisteen voiton.

Perjantain iltapelissä vastaan tuli etukäteen kovim-

maksi laskettu Jump Ball. Moskovan alueelta kerätyn akatemijoukkueen runko muodostuu CSKAN pelaajista.

Ottelun alku oli tasaista vääntöä, mutta Jump Ball viimeisteli hiukan paremmin ja vei jakson 14-8. Toisella neljänneksellä Luja-Lukko löysi lääkkeet Jump Ballin hyökkäyksen pysäyttämiseksi ja oma hyökkäys tuotti tulosta. Jakso Luja-Lukolle 17-2.

Puoliajan jälkeen Luja-Lukon ote hiukan herpaantui ja Jump Ball tuli takaisin peliin 14-8 jaksovoitolla. Pelin ratkaisu jäi siis viimeisen seitsemän minuutin varaan.

Luja-Lukon kolmen pisteen johto kesti jakson puoleen väliin asti, kun Jump Ball onnistui tekemään jakso ensimmäisen kolmosen. Muutama hyökkäys myöhemmin **Eetu Kangasniemi** siirsi Luja-Lukon takaisin johtoon, mutta Jump Ball tasoitti heti seuraavassa hyökkäyksessä.

Ottelun loppu oli varsinaista taistelua ja pisteitä ei helposti kaverille annettu. Jump Ball onnistui korin teossa reilu kaksi minuuttia ennen pelin päättymistä. Luja-Lukko tuli tasoihin **Aleksi Räväsmaen** korilla, johon loistavan syötön antoi **Valteri Heiskanen**.



Kimmo Ketolan valmentamat C-pojat ottivat kaksi voittoa Baltian liigan peleistä.

Jump Ball hyökkäsi vauhdikkaasti, mutta **Oskari Ketola** onnistui riistämään pallon ja seuranneessa hyökkäyksessä **Eric Chime** löysi Räväsmaen, joka nosti Luja-Lukon arvokkaaseen 39-37 voittoon.

Toinen voitto virolaisjoukkueesta

Lauantain ensimmäisessä pelissä vastaan tuli toinen Moskovan joukkue Trudovije Rezervi 2004. Alku oli todella tahmeaa Luja-Lukolle. Vastustaja hyödynsi Luja-Lukon uinahdukset ja vei hidastempoisesta jaksosta 13-8. Toisella jaksolla peli kääntyi Luja-Lu-

kolle ja kolmannella jaksolla Luja-Lukko näytti menevän vakuuttavaan voittoon.

Päätösneljännekselle lähdettiin Luja-Lukon kuuden pisteen johdossa, mutta BBBL peleissä vastustajat eivät koskaan luovuta. Moskovalaiset tulivat hyvällä tsemppillä kentälle ja saivat Luja-Lukon hyökkäyksen aivan solmuun. Moskovalaiset voittivat jakso lopulta 16-5 ja ottelun 45-40.

Nopean lounaan ja valmistautumisen jälkeen vastaan tuli Tiit Soku KK/SK Nord 2004 Tallinnasta. Vastustajalla oli kaksi hyvää pelaajaa. Ensimmäisellä jaksolla hei-



Aleksi Räväsmaeki teki Baltian liigan turnausreissussa 39 pistettä.

dän puolustamisessaan onnistuttiin ja myös hyökkäys toimi, joten jakso kirjattiin Luja-Lukolle kolmen pisteen turvin. Oma peliään muuttaneet virolaiset veivät toisen neljänneksen seitsemällä pisteellä. Kolmannella jaksolla Luja-Lukko taas oli kuskin paikalla vieden sen kuudella pisteellä. Pälkäne pääsi siis viimeiselle jaksolle kahden pisteen johdossa. Ratkaisuhetket pelattiin kori korista, ja lopulta Luja-Lukko onnistui nappaamaan turnauksen toisen voiton.

Sunnuntaina aamulla pelattiin suomalaisten välinen peli, jossa vastaan asettui

KarhuBasket. Kauhajokelaiset olivat kahden väsyneen joukkueen hidastempoisessa kohtaamisessa 11 pistettä parempia. Kahdella voitolla Luja-Lukko varmisti lopputurnauksen sijan kolme, joka tarkoittaa että Latviassa toukokuun puolivälissä pelattavan turnauksen avausvastustaja tulee karsinnoista, jotka pelattiin samaan aikaan Virossa.

Turnauksen MVP Luja-Lukosta valittiin **Valteri Heiskanen**.

Pälkäneen poikien pisteet: Aleksi Räväsmaeki 39, Oskari Ketola 21, Lauri Siiro 8 ja Olli Piekkari 2.



Myös perheenjäseniä oli saatu mukaan kehonhuoltoon.



Pohkeitten käsittelyä putkirullalla. Shiatsu-hieroja Juha Vehmas on myös taekwondon opettaja (4.dan).

Länky Taekwondoseura: Juha Vehmas esitteli fascia-hierontaa

Kehonhuollolla lisää terveitä harrastusvuosia

TAEKWONDO

Länky Taekwondoseuran harjoituksissa keskityttiin lauantaina kehonhuoltoon. Shiatsu-hieroja **Juha Vehmas** Vihdistä opasti harrastajia fascia-hieronnan tekniikoihin. Vehmas on shiatsu-hieronnan lisäksi parhaillaan opiskelussa akupuntti.

Kaksi- ja puolituntisen hie-

ronnan aikana keskityttiin erityisesti jalkoihin ja selkään, mutta myös kyljet ja niska tuli käsiteltä. Tekniikoita oli opimassa runsaasti harrastajia, ja myös muutama perheenjäsen oli saatu mukaan.

Vehmas ihmetteli, millä innolla lapset kehonhuoltoon paneutuivat.

– Illalla kannattaa juoda paljon vettä, Vehmas muis-

tutti harrastajia.

Fascia eli lihaskalvo ympäröi lihaksia ja muita pehmytkudoksia yhdistäen eri kehonosat toisiinsa. Fascioiden tiukentuessa ja niiden välisen liikkeen vähentyessä lihasten toiminta heikkenee, lihas kipeytyy ja nivelen toiminta rajoittuu.

Lihaskalvohieronnalla (fascia-käsittely) tarkoite-

taan kitkalla tehtävää hierontaa. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi putkirullaa tai nystyräpalloa.

Käsittelyn tavoitteena on parantaa kehon liikkuvuutta ja saattaa keho symmetriseen asentoon hoitamalla lyhentyneitä tai jännittyneitä lihasketjuja.

Kalvojen käsittelyllä on aina myös vaikutusta lihak-

siin. Fascia-käsittely parantaa liikkuvuutta, poistaa lihasjänteisyyksiä, poistaa kipuja ja parantaa aineenvaihduntaa.

– Kehonhuollolla saadaan terveitä liikuntavuosia paljon lisää, Juha Vehmas opasti kehonhuollon tärkeydestä.

Länky Taekwondon pääopettaja **Esa Lappalainen** kertoi, että seuralla on suunnitteilla kehonhuollon sään-

nöllisiä viikkotunteja tulevaisuudessa.

Juha Vehmaksella ja Esa Lappalaisella on pitkä yhteinen taekwondon harrastustausta. Yhteistyötä Juhan kotiseuran, Vihti-Nummelan Taekwondoseuran ja Esan aiempien seurojen kanssa on tehty 1990-luvun lopulta asti.

Lähde: <http://suomenurheilufysio.fi/palvelut/fascia/>