Salto pikerad

Detta dokument beskriver teknik och metodik för ovan övning. Tillhörande film hittar du via länken du fick i samband med registreringen av din konvertering.

Vad ska tränas?

Pikerad salto, förövningar samt passning.

Varför ska det tränas?

Pikerad salto är en vanlig och grundläggande övning inom trampolin och DMT.

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar grupperad salto samt pikering.

Genomförande

- I samband med att gymnasten lämnar duken tycker hen kraftfullt höften och ben uppåt-framåt.
- Den visuella kontakten behålls så länge som möjligt; i rotationsfasen ser gymnasten sina lår/knän.
- Snabb/maximal pikering omedelbart efter att gymnasten lämnat duken: böjning i höften och benen möter överkroppen.
- Gymnasten tar ned armarna mot den pikerade positionen; hen touchar fötterna med händerna.
- Explosivt utsträck efter ca 180° voltrotation, gymnasten rätar ut/skjuter fram höften.
- Armarna hålls intill kroppen, händerna följer utsidan av låren.
- I samband med utsträcket återfår gymnasten den visuella kontakten.

Särskilda anvisningar

Förövningar

- Pikering liggande på matta.
- Ryggstuds med aktiv pikering.
- Piklyft i ribbstol.

Passning

- Såväl passning (björnkramspass) som användning av inskjut är oftast lämpligt i inlärningsskedet av pikerad salto.
- I ett inlärningsskede kan ledaren hjälpa gymnasten med rotationen genom att gå in och ”putta på”.

Tänk på!

- Nyckeln till att utföra en riktigt bra pikerad salto ligger i att gymnasten i princip bara jobbar med att benen lyfts mot överkroppen och att överkroppen i princip inte roterar bakåt alls i övningens första fas. Detta ställer krav på att gymnasten skapar mycket rotationsenergi i starten och har en väl utvecklad bålstyrka och explosivitet.
- Att lära in pikerad bakåtvolt via ”sträcksalto med pikering” kan ha sina nackdelar, bl.a. skapas då lätt en bakåtvandring och framför allt leder det till svårigheter att få till ett bra utsträck och att ”få stopp” på rotationen.
- Viktigt att gymnasten håller blicken så länge som möjligt och inte lägger bak huvudet.
- Pikerad salto av nybörjarkaraktär: i jämförelse med en fulländad och tävlingsmässig övning görs ingången i position senare och långsammare, positionen är inte lika djup och utsträcket tidigareläggs successivt.