Salto sträckt

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?

Sträckt salto, förövningar samt passning.

Varför ska det tränas?

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

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar grupperad salto med god teknik, kan ryggstuds på ett helt och hållet kontrollerat sätt och att hen kan hoppa högt nog för att komma runt på en hel volt.

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 fötter.
- Gymnasten tar långsamt in armarna in till kroppen längs sidan (inte framför kroppen) efter ca 90° voltrotation och håller därefter armarna intill kroppen.
- Efter ca 180° voltrotation återfår gymnasten den visuella kontakten.

Särskilda anvisningar

Förövningar

- Öppen grupperad sträcksalto som successivt sträcks mer och mer

Passning

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

Tänk på!

- Viktigt att gymnasten håller blicken så länge som möjligt och inte lägger bak huvudet och/eller överkroppen.