

Barani 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 barani och förövningar.

Varför ska det tränas?

Pikerad barani är en vanlig övning inom trampolin och DMT.

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar grupperad barani och pikerad volt.

Genomförande

- Gymnasten gör en snabb och maximal pikering som påbörjas så snart gymnasten lämnar duken.
- Gymnasten tar ned armarna mot den grupperade positionen; händerna vidrör vristerna.
- Innan gymnasten har fullgjort en halv voltrotation påbörjas ett explosivt utsträck samtidigt som skruven initieras (skruvteknik: kattskruv).
- I samband med utsträcket återfår gymnasten den visuella kontakten.

Särskilda anvisningar

Förövningar/inbaningsövningar

- Simulerat och samtidigt utsträck/skruv på marken
- Pikerad halvvändning från ryggstuds till ryggstuds

Passning

- Passning och/eller inskjut används vid behov.
- Om gymnasten har problem att initiera och/eller komma runt på hela skruven kan du som ledare hjälpa till med skruven via passning.
- Verbal passning (tränaren "häppar") rekommenderas i inlärningsstadiet för att markera när gymnasten ska starta skruven/sträcka ut.

Tänk på!

- I inlärningsfasen kommer gymnasten inte att ha visuell kontakt med duken under hela övningen pga. att skruven ligger i ett så sent skede.
- Om gymnasten inte "kommer runt" på hela skruven har hen kanske inte tillräcklig bålstyrka.
- Pikerad barani 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.