

# Barani 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 barani, förövningar och passning.

## Varför ska det tränas?

Sträckt barani är en vanlig övning inom trampolin och DMT.

## Hur ska det tränas?

### Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar grupperad och pikerad barani samt flying till stockryggslandning.

### Genomförande

- Gymnasten trycker ben och fötter uppåt-bakåt.
- Gymnasten ligger kvar i den sträckta positionen genom hela övningen.
- Skruven initieras efter ca en kvarts volt genom att den ena armen tas in till kroppen strax före den andra (skruvteknik: tiltskruv).
- Den visuella kontakt med duken behålls genom hela övningen.

## Särskilda anvisningar

### Förövningar

- Flying stockryggslandning till inskjut: för att imitera starten i sträckt barani

### Passning

- Passning och/eller inskjut används vid behov.

### Tänk på!

- Rörelse som kan erätta och/eller komplettera de asymmetriska armrörelserna för att skapa tilt: en sidledes böjning i höftleden.
- En sträckt barani kräver relativt mycket rotationsenergi. Låt gymnasten göra en sträckt volt framåt (använd pass) för att "känna på" hur det känns att rotera framåt i sträckt position (ger också gymnasten en indikation på hur mycket rotation hen måste skapa)
- En alternativ metodik är att låta gymnasten göra en öppen grupperad/pikerad barani och successivt rätta ut grupperingen/pikeringen mer och mer.