Barani ballout grupperad

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?

Grupperad barani ballout, förövningar samt passning.

Varför ska det tränas?

Grupperad barani ballout är en vanlig övning inom trampolin.

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar ballout och grupperad barani.

Genomförande

- När gymnasten ligger på rygg och duken är maximalt nedtryckt gör hen en snabb uträtning av höften genom att hen för benen framåt.
- Armarnas position i duken: antingen rakt upp (lodrätt) eller bakom huvudet (vågrätt)
- Gymnasten gör en snabb och maximal gruppering som påbörjas så snart gymnasten lämnar duken.
- Gymnasten tar ned armarna mot den grupperade positionen; hen greppar om/vidrör knäna.
- Efter ca 220° voltrotation påbörjas ett explosivt utsträck samtidigt som skruven initieras (skruvteknik: kattskruv).

Särskilda anvisningar

Förövningar

- Grupperad ballout
- Grupperad barani

Passning

- Om gymnasten saknar erfarenhet att utföra ovan nämnda förövningar rekommenderas såväl passning som inskjut.

- Passning (björnkramspass) och användning av inskjutningsmatta är oftast nödvändigt i inlärningsskedet av övningen. Inte minst eftersom det inte är ovanligt att gymnasten påbörjar skruven alldeles för tidigt.
- Ett annat vanligt misstag är att gymnasten går in i positionen för tidigt och/eller inte lyckas skapa tillräckligt med voltrotation varför passning kan komma att bli nödvändig.
- Verbal passning (tränaren ”häppar”) rekommenderas i inlärningsstadiet för att markera när gymnasten ska starta skruven/sträcka ut.

Tänk på!

- Den snabba höftuträtningen som gymnasten gör när duken ”bottnar” i kombination med att hen böjer på underbenen är det som skapar voltrotationen i ballout-övningar. Ibland kallas rörelsen att ”kip:a” och rörelsen ställer krav på att gymnasten har en väl utvecklad bålstyrka och förutsätter att gymnasten tajmar rörelserna korrekt.
- Rörelsen får inte bli för stor: när duken bottnar ska vinkeln mellan överkropp och lår vara ca 90° och när gymnasten lämnar duken ska vinkeln vara ca 135°.
- **Bonus:** Om gymnasten väljer att lägga skruven väldigt tidigt så att det blir som en salto efter halvvändning upp från rygg så har den övningen ett eget namn, ”cradle back”.