Barani ballout 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 ballout.

Varför ska det tränas?

Pikaerad barani ballout är en vanlig övning inom trampolin.

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar grupperad barani ballout och pikerad 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 pikering som påbörjas så snart gymnasten lämnar duken.
- Gymnasten tar ned armarna mot den grupperade positionen; händerna vidrör vristerna
- Efter ca 220° voltrotation påbörjas ett explosivt utsträck samtidigt som skruven initieras (skruvteknik: kattskruv)

Särskilda anvisningar

Förövningar

- Grupperad barani ballout
- Pikerad barani

Passning

- 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” 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°.