Lazyback 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 lazyback

Varför ska det tränas?

Pikerad lazyback är en vanlig övning inom trampolin.

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar sträckt lazyback och pikerad salto.

Genomförande

- I samband med att gymnasten lämnar duken trycker hen kraftfullt höften och ben uppåt-framåt.
- Den visuella kontakten behålls så länge som möjligt; i rotationsfasen ser gymnasten sina lår/knän.
- Snabb/maximal pikering omedelbart efter att gymnasten lämnat duken: böjning i höften och benen möter överkroppen.
- Gymnasten tar ned armarna mot den pikerade positionen; hen touchar fötterna med händerna.
- Explosivt utsträck efter ca 180° voltrotation, gymnasten rätar ut/skjuter fram höften.
- Armarna hålls intill kroppen, händerna följer utsidan av låren.
- I samband med utsträcket återfår gymnasten den visuella kontakten.
- Landningsposition: gymnasten landar på ”hela” kroppens framsida, förutom fötter och underben; armarna placeras med armbågarna åt sidan och med händerna under hakan; huvudet hålls upp; underbenen hålls upp en aning.

Särskilda anvisningar

Förövningar

- Pikerad salto och sträckt lazyback

Passning

- Använd passning och/eller inskjut vid behov.