Lazyback 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 lazyback, förövningar samt passning.

Varför ska det tränas?

Sträckt lazyback är en vanlig övning inom trampolin.

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar sträckt salto på ett helt och hållet kontrollerat sätt.

Genomförande

- I samband med att gymnasten lämnar duken tycker hen kraftfullt höften och ben uppåt-framåt.
- Den visuella kontakten behålls så länge som möjligt; i rotationsfasen ser gymnasten sina fötter.
- Gymnasten tar långsamt in armarna in till kroppen längs sidan (inte framför kroppen) efter ca 90° voltrotation och håller därefter armarna intill kroppen.
- Efter ca 180° voltrotation 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

- Pullover och pullover till mage.
- Öppen grupperad lazyback.

Passning

- Vissa gymnaster upplever i början lazyback som en obehaglig övning. I inlärningsstadiet är det därför mycket viktigt med passning (vågskål) och inskjutningsmatta.

Tänk på!

- Öka höjden långsamt och successivt, förvissa dig om att gymnasten har förmågan att ”dosera” rätt mängd rotation.
- Ta bort inskjutningsmattan först när gymnasten kan bemästra en mycket kontrollerad landning.
- I inlärningsstadiet kan det finnas en poäng i att gymnasten har på sig en långärmad tröja.
- Doseringen av exakt mängd voltrotation är den stora utmaningen med sträckt layzyback eftersom gymnasten inte kan styra rotationshastigheten genom att variera positionen samtidigt som minsta över- eller underrotation kan leda till en oangenäm landning.