

Cody 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 cody, förövningar samt passning.

Varför ska det tränas?

Grupperad cody är en vanlig övning inom trampolin.

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar ½ bakåtvolt från mage till rygg, grupperad salto och lazyback.

Genomförande

- Utgångsposition på mage: gymnasten landar på "hela" kroppens framsida, förutom fötter och underben; armarna placeras med armbågarna åt sidan och med händerna under hakan; huvudet hålls upp.
- Gymnasten gör en kraftfull "ifrånskjutning" med händer/armar samtidigt som hen gör en kip-rörelse med underbenen.
- Den visuella kontakten behålls så länge som möjligt; i rotationsfasen ser gymnasten sina lår/knän.
- Gymnasten strävar efter en sträckt position innan hen går in i snabb/maximal gruppering.
- Gymnasten tar ned armarna mot den grupperade positionen; hen greppar om/vidrör knäna.
- Explosivt utsträck efter ca 270° voltrotation, gymnasten rätar ut/skjuter fram höften samtidigt som hen rätar ut benen.
- Armarna hålls intill kroppen, händerna följer utsidan av låren.
- I samband med utsträcket återfår gymnasten den visuella kontakten.

Särskilda anvisningar

Förövningar

- Lazyback-½ bakåtvolt till rygg.

Passning

- Såväl passning (björnkramspass) som användning av inskjut är oftast lämpligt i inlärningskedet av grupperad cody.
- Även vid förövningen (lazyback-½ bakåtvolt till rygg) kan såväl passning som inskjut användas.

Tänk på!

- För många gymnaster är cody en obehaglig övning. Det är därför mycket viktigt att ta det lugnt vid inläringen och verkligen se till att alla förövningar, inklusive lazyback:en, sitter.
- Tajningen för när gymnasten går in i gruppering är avgörande, det är relativt vanligt att gymnaster i börjar går in i grupperingen alldeles för tidigt.
- För att minska risken för detta: låt gymnasten öva sig på att gå in i grupperingen på tränarns verbala kommando.
- För att få ett bra "cody-stäm" tränas kombinationen lazyback-över till rygg mycket, tills gymnasten gör den högt och kontrollerat.
- Det rekommenderas att cody lärs in efter gymnasten har gjort en lazyback, snarare än efter t.ex. en magstuds.