Helskruv

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?

Helskruv, förövningar och passning.

Varför ska det tränas?

Helskruv är en vanlig övning inom trampolin och DMT.

Hur ska det tränas?

Förberedelse

- Säkerställ att gymnasten behärskar de listade förövningarna.

Metod A (kontakt- och tiltskruv)

Genomförande

- I samband med att gymnasten lämnar duken tycker hen kraftfullt höften och ben uppåt-framåt.
- För vänsterskruv*: skruven initieras genom gymnasten skapar lite skruv i duken samt att vänster arm tas ned strax före den högra (skruvteknik: kombination av kontakt- och tiltskruv)
- Skruven avstannas genom att gymnasten för ut höger arm strax före den vänstra*, vilket görs efter ca 225° voltrotation.
- Den visuella kontakt med duken behålls genom hela volten.

* för högerskruv används omvända armrörelser, exempelvis att den högra armen tas ned före den vänstra vid skruvinitiering.

Metod B (tiltskruv)

Genomförande

- I samband med att gymnasten lämnar duken tycker hen kraftfullt höften och ben uppåt-framåt.
- För vänsterskruv*: skruven initieras genom att vänster arm tas ned strax före den högra (skruvteknik: tiltskruv)
- Skruven stoppas genom att gymnasten för ut höger arm strax före den vänstra*, vilket görs efter ca 225° voltrotation.
- Den visuella kontakt med duken behålls genom hela volten

* för högerskruv används omvända armrörelser, exempelvis att den högra armen tas ned före den vänstra vid skruvinitiering.

Särskilda anvisningar

Metod A

Förövningar

- Halvvändning flying och sträckt barani

Tänk på!

- Låt gymnasten göra (många) halvvändning flying:ar till stockrygg i inskjut. På tränarens kommando initierar gymnasten ”barani-skruven”. Viktigt att gymnasten inte har tagit in armarna hela vägen in till kroppen innan ”barani-skruven” initieras.

Metod B

Förövningar

- Sträckt salto och ”asymmetriska armar”-tekniken (i t.ex. helvändning till ryggstuds)

Tänk på!

- Låt gymnasten göra sträcksalto med sen halv skruv som initieras med hjälp av asymmetriska armrörelser. När hen behärskar det, lägg på ¼ skruv och därefter den sista ¼ skruven. Med detta inlärningssätt är det viktigt att i nästa skede tidigarelägga starten av skruven successivt.
- En sidledes höftböjning under skruven ger ökad ökar tilt vilket i sin tur ger bättre/effektivare skruv.
- Ett alternativ är att använda ovanstående metodik men att gymnasten gör lazyback med sen halv skruv till landning på stockrygg och därefter succesivt öka mängden skruv- och voltrotation.

Passning (Metod A och B)

- Använd gärna inskjutningsmatta i kombination med passning. När övningen börjar se mer kontrollerad ut kan du sluta passa.