

לימוד קפיצה לגובה בסגנון גלילת בטן/ ד"ר אליזה שדה

רקע : לפני עידן גלילת הגו ע"ש דיק פוסברי (מקסיקו 1968) קפצו רוב קופצי העולם גלילת בטן. סגנון לפיו מנתרים ברגל הקרובה לרף/ גומי ומגוללים את הגוף לאורכו מעל לרף/ גומי, באמצעות הרגל והיד החיצוניים לרגל הניתור. דהיינו, קופץ ימני יבצע את הקפיצה מצד ימין ויגולל את גופו לאורכו באופן אופקי באמצעות היד והרגל השמאליים. קופץ שמאלי יבצע את הקפיצה מצד שמאל ויגולל את גופו לאורכו באופן אופקי באמצעות היד והרגל הימניים.

חימום כללי :

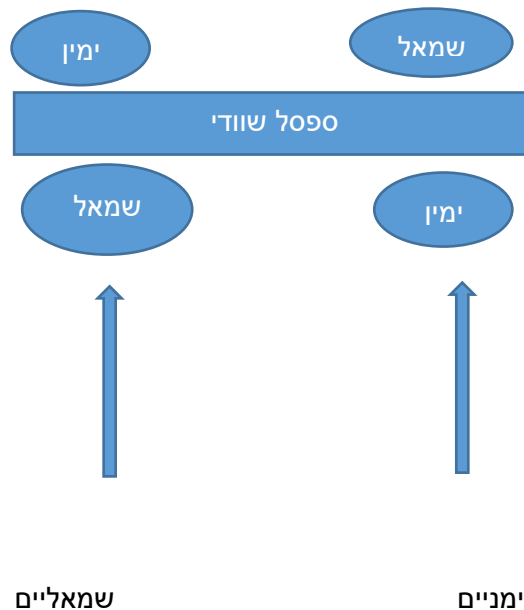
1. ריצה קלה לפני, תוך הקפדה על תנועה נגדית של היד המונפת והרגל ומונפת.
2. כנ"ל ריצה בהרמת בירכיים קלה.
3. כנ"ל בדגש של דריכה על כריות כפות הרגליים.

חימום ספציפי :

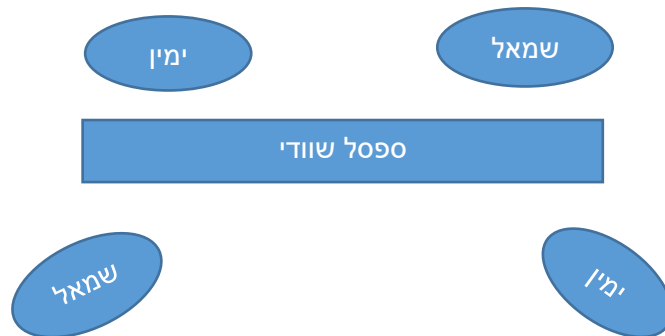
1. דילוג לגובה כל צעד שלישי
2. ניתורים על רגל ימין ל-7-10 מ'.
3. ניתורים על שמאל ל-7-10 מ'.
4. ניתורים לגובה בשתי רגליים ל-5-7 מ'.
5. ריצה של 3, 5 צעדים והנפת רגל ההנפה (תחילה כפופה בברך ואח"כ בפשיטה בברך).
6. דילוג לגובה כל צעד חמישי בדגש על הנפת הידיים למעלה בעת הניתור.

חלק עיקרי :

1. ניתור על רגל אחת ונחיתה על הרגל השנייה.
2. כנ"ל אלא שבתרגיל זה אנו מפנים את הגוף לכיוון רגל הניתור (דהיינו, נתרנו בשמאל נפנה את הגוף לכיוון שמאל ואילו הימניים יפנו את הגוף ימינה בעת הניתור).
3. תרגול מעל ספסל שוודי המוצב באנך לקופצים (התלמיד מביט לחלק העליון של הספסל תוך ביצוע ההפניה) קופץ ימני נוחת על רגל שמאל וקופץ שמאלי נוחת על רגל ימין. ההפניה היא לכיוון רגל הניתור (קופץ ימני מבצע פניה ימינה וקופץ שמאלי מבצע פניה שמאלה).



4. כנ"ל אלא שהקופצים מבצעים את הניתור באלכסון ביחס לספסל השוודי.

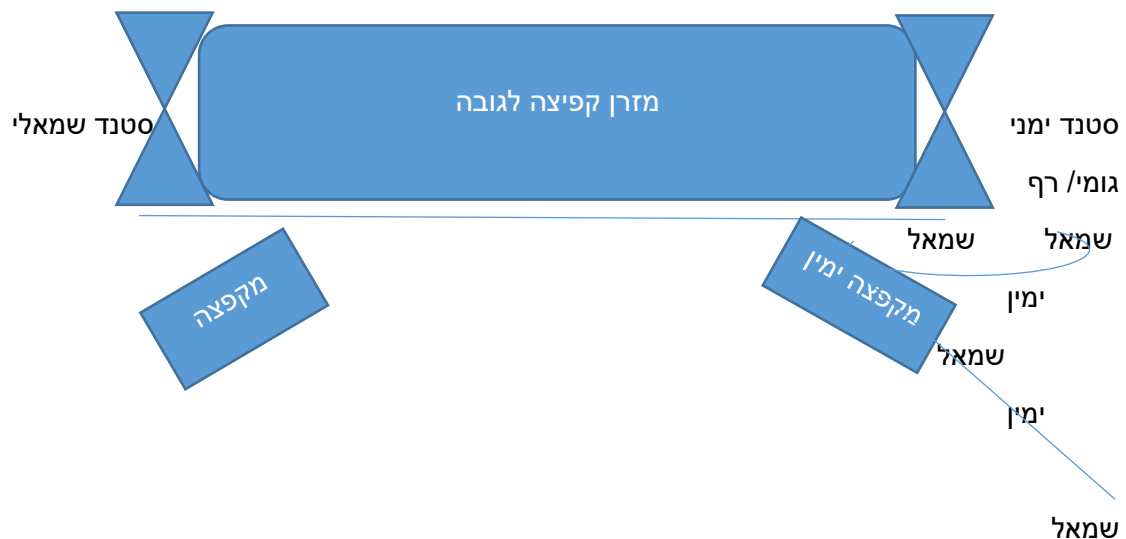


5. כנ"ל משלושה צעדים:

קופץ ימני ממקם את רגל שמאל לפנים ומבצע סדרה של שלושה צעדים (ימין, שמאל, ניתור בימין)

קופץ שמאלי ממקם את רגל ימין לפנים ומבצע סדרה של שלושה צעדים (שמאל, ימין, ניתור בשמאל)

6. מעבר לקפיצה מעל הגומי/ רף באמצעות מקפצה הממוקמת ב-30 מעלות ביחס לגומי (בהרצה ישירה משלושה צעדים או בהרצה בקשת הפוכה משלושה צעדים).



7. דגש על ניתור מעלה תוך משיכת ידיים מעלה ורק אח"כ ביצוע הפניה עם הרגל והיד החיצוניים.

8. דגש על צעד אחרון קצר יותר כדי לנתר מעלה.

9. דגש על הנפת הרגל החיצונית ויד החיצונית לרגל הניתור בעת הניתור וחביקת הרף/ גומי בעת המעוף.

10. דגש על מבט לכיוון הסטנד(העמוד) הקרוב בעת המעוף באוויר.

11. דגש על פשיטה לאחור של רגל הניתור לאחר הפנית חצי גוף חיצוני.

12. דגש על נחיתה על הגו והרגליים במקביל לרף/ גומי (רגל הניתור כפופה בברך ויוצרת צורה של "דגל". הכפיפה בברך נועדה לקצר את זרוע המנוף כדי להגביר את המהירות הסיבובית של הגו מעל הרף/ גומי).
13. הגדלת מספר צעדים בהרצה ל - 5, ל - 7, ל - 9, ל - 11.