

Narutekniikka ja –hyppelyt

Narutekniikassa ja -hyppelyissä on periaatteessa kaksi osa-aluetta, jotka täytyy hallita oikein. Nämä kaksi ovat narun käsittely ja oikeanlainen hyppytekniikka. Naru on sekä rytmisessä että joukkuevoimistelussa ihan kilpailuohjelmissa käytettävä väline, mutta myös tärkeä elementti alkulämmittelyissä. Myös useissa muissa lajeissa, kuten esimerkiksi nyrkkeilyssä, sitä pidetään hyvänä alkulämmittelymuotona.

Oikeaoppiseen narun käsittelyyn kuuluu ensinnäkin se, miten narusta pidetään kiinni. Narun päissä olevat solmut ovat piilossa keskellä kämmentä ja sormet ovat rennosti vähän kuin nyrkissä. Hyppelyissä ja oikeastaan kaikessa muussakin narun käsittelyssä pääperiaate on se, että käsivarret pysyvät suorina ja liike tehdään ranteesta. Kynärpää ei koukistu kuin muutamissa narutekniikan liikkeissä.

Hyppytekniikassa taas tärkeää on se, miten hypätään, ja mistä liike lähtee.

Ponnistusvaiheessa koko jalkapohja on tukevasti maassa, ja jaloissa on plié-asento eli polvet ovat jonkun verran koukussa. Selkä on suorana ja katse eteenpäin. Hypätessä ensin suoristuvat polvet, sitten kantapää nousee ylös, jolloin päkiä vain osuu enää maahan. Tämän jälkeen enää varpaat ovat maassa, ja lopulta myös varpaat irtoavat maasta ja nilkka ojentuu. Hypystä tullaan samalla nilkan rullaavalla liikkeellä alas, eli ensin varpaat, sitten päkiä, sitten kantapää maahan ja viimeiseksi polvet joustavat pehmentäen alastuloa. Tärkeää hypyssä on se, että nilkat ojentuvat, nilkka rullaa, pää pysyy koko ajan pystyssä ja niska pitkänä. Vartalo ei myöskään saa taittaa lonkka nivelestä, vaan hyppy suuntautuu suoraan ylöspäin vartalo suorana.

Erilaisia yleisiä naruhyppyjä ovat ihan perus tasahyppy, narun kanssa juokseminen, auki-ristiin hyppy, naru kaksin kerroin kerähyppy sekä tupla hyppy, joissa naru pyörähtää kahteen kertaan jalkojen alta yhden hypyn aikana. Toki esimerkiksi tuplahyppy ovat vaikeustasoltaan jo aika haastavia, joten niiden onnistumiseksi täytyy ensin osata normaalit tasahyppy, ja ymmärtää se, missä kohtaa ranne pyöräyttää nopeasti kaksi kertaa. Pääasia onkin, että aina opetellaan perusteet ja helpoimmat hyppyt ensin hyvin, ja sitten niiden päälle rakennetaan vaikeampia hyppyjä ja hyppelysarjoja. Kaikki hyppyt voidaan suorittaa naru pyörien eteen tai taakse päin.

Tasahyppy ja narun kanssa juokseminen ovat ehkä ne helpoimmat perusteet. Toki narun kanssakin voi juosta joko niin, että narun yli astutaan aina samalla jalalla tai vähän haastavampi, jolloin naru pyöräytetään ympäri jokaisella askeleella. Kun perustekniikka on kunnossa, voidaan alkaa opettelemaan esimerkiksi risti hyppyjä, joissa kädet siis menevät edessä ristiin, mutta edelleen hypitään tavallisia tasahyppyjä. Kun ristitekniikka on opittu, sitä voidaan hyödyntää niin juostessa, tasahypyissä kuin myös muun muassa tuplahypyissä.

Tuplat ja triplat ovatkin mielenkiintoisia hyppyjä, koska niihin tarvitaan hyvä perustekniikka, mutta niistä voidaan soveltaa ja yhdistellä hyvin erilaisia hyppykokonaisuuksia.

Perustekniikka on tärkeä, koska ennen tupla tai tripla hyppyä usein hypätään yksi tai kaksi tavallista tasahyppyä vähän kuin vauhdinotoksi. Kun muutkin perustekniikat ovat hallussa,

tuplassa voidaan esimerkiksi pyöräyttää ensimmäinen kierros tavallisesti ja toinen pyöräytys tehdäkin kädet ristissä. Tuplia voi hyppiä myös naru kaksin kerroin.

Kun osaa suurimman osan perushyppelyistä, saa narulla keksittyä jo vaikka minkälaisia hyppelysarjoja. Oikeastaan voisi sanoa, että sarjojen ja yhdistelmien määrä on loputon heti, kun on muutamakin perushyppely hallussa. Perinteisistä tasahyppyistäkin saa monipuolisia vaihtamalla vaan sitä, mitä jalat tekevät hypyn aikana. Voi tehdä hiihtohyppyjä, x-hyppyjä, yhden jalan hyppyjä, tähtihyppyjä ja mitä vain ikinä keksiikin. Myös erilaisiin liikkumistapoihin, kuten sivulaukkaan ja varsahyppyihin saa hyvin yhdistettyä narun, kun on perusasiat tekniikasta kunnossa.