

Narutekniikka

Narun pituus

Narun pituus valitaan oppilaan pituuden mukaan. Voimistelijan seistessä narun keskikohdan päällä jalat yhdessä, tulisi narun päiden ulottua vähintään kainaloiden, tai enintään olkapäiden korkeudelle. Narun ollessa pidempi voidaan narua lyhentää tekemällä päihin lisää solmuja.

Ote narusta

Narua pidetään käsissä kevyesti. Narua ei koskaan kiedota käden tai sormien ympärille, vaan päissä olevat solmut pidetään kämmenten sisällä, jolloin kompastumisissa naru pääsee käsistä helposti irti ja välttyään tapaturmilta.

Narun käsittely

Narua voidaan käsitellä eri otteilla ja eri pituisena. Narua voidaan käsitellä perinteisen U-muodon lisäksi avonaisena eli pitkänä tai 2-4 -kertaisena, mutta narulle ominainen tekniikka on kuitenkin käsittely avonaisena, narun päät molemmissa käsissä.

Muodon säilyttäminen

Helposti liikkuvana ja epävakaina välineenä naru vaatii jatkuvaa kontrollointia, ja narun muodon tulee olla liikkeiden aikana täsmällinen. Liian nopea tai hidas liike, tai välineen epäselvä liikerata rikkoo liikeradan muodon. Toinen yleinen virhe on narun ”elottomuus” jolloin narun liike on katkonaista eikä naru liiku riittävän jäntevästi.

Hyppeilyt

Hyppeilyt suoritetaan suurin käsivarsin pyörittäen ranteista. Hitaat hyppeilyt ja hyyt voidaan pyörittää koko käsivarrella olkanivelestä. Hyppeilyjen aikana naru kulkee vapaasti jalkaterien alta koskematta lattiaan. Narun U-muodon tulee säilyä hyppeilyjen aikana.

Pyöriytykset

Narua voi pyörittää avoimena ja taitettuna. Pyöriytyksen rata pysyy selkeänä ja suunta on tarkka. Naru pysyy jäntevänä koko liikkeen ajan. Pyöriytysten suunnanvaihdot ovat miettimisen paikka – kuinka saada suunta vaihdettua loogisesti tai miten liike jatkuu pyöriytyksen suuntaa vaihtamatta.

Heitot, irrotukset ja kiinniotot

Narun voi heittää monessa muodossa (avoimena, taitettuna, solmittuna jne.) ja monella tavalla esim. jaloilla tai käsillä. Heiton voi tehdä ylöspäin vartalon vierestä niin että kyynärpää suoristuu koukun kautta, mutta useimmin irrotuksissa ja heitoissa kyynärpää pysyy alusta asti suorana. Narun tulee säilyttää muotonsa koko heiton tai irrotuksen ajan, ja kiinniotot tapahtuvat aina alakautta. Kiinniotossa narun tulee jatkaa luonnollista kulkurataa niin, että naru ei ”töksähdä” kiinniottavaan käteen, vaan niin että käsi myötäilee narun liikettä.

Käsittelyliikkeet

Narulla voi tehdä moninaisia liikkeitä esim. kietoutumisia, lyöntejä lattiaan, spiraaleja ja irrotuksia. Jokaisella liikeryhmällä on oma suoritustekniikkansa. Yhteistä kaikille on mahdollisimman suorat käsivarret liikkeen aikana ja selkeä muoto. Liikkeiden tulee myös jatkua loogisesti ja sujuvasti.

Lähde: www.voimisteluwiki.svoli.fi