

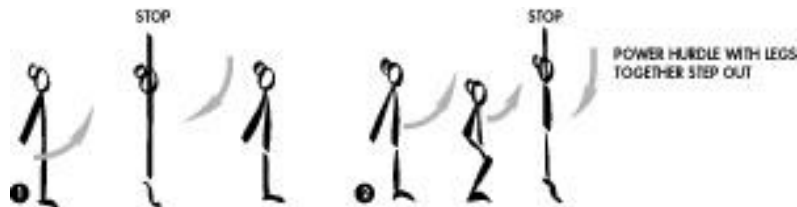
Latihan Gerak Awalan (Hurdle) dengan Dua Kaki

Oleh: **Vladimir Artemov**, Anggota Staf Tim Nasional Senam Wanita USA.

Memiliki gerak awalan yang kuat dan cepat sangat penting untuk menjadi pesenam yang baik. Di bawah ini adalah beberapa latihan untuk menuju awalan yang kuat dan cepat tersebut.

Gambar 1

Posisi tubuh lurus. Kepala tegak. Kedua lengan di belakang badan. Ayunkan lengan ke depan dan ke atas menutup telinga bersamaan dengan berjingjit, tumit tinggi jauh dari lantai. Tahan lengan terangkat dan kaki jingjit tadi 2 atau 3 detik. Latihan ini harus dilakukan dengan cepat pada saat gerakan naik dan berakhir pada posisi meregang tinggi. Kemudian pelan-pelan kembali ke posisi awal.



Gambar 2

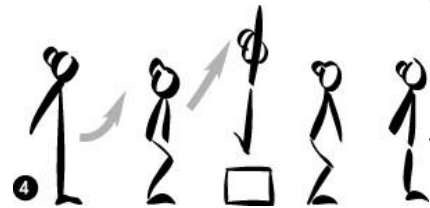
Latihan yang sama seperti gambar 1, kecuali sekarang dilakukan dengan lutut bengkok. Lutut bengkok ketika lengan mulai gerakan mengangkat ke atas, tetapi masih ada di bawah. Tekukan lutut tidak terlalu banyak, sehingga kita masih bisa melihat ujung jari kaki ketika menekuk lutut. Berakhir pada posisi seperti pada latihan 1.

Gambar 3

Latihan yang sama seperti latihan 2, sekarang tambahkan lompatan di akhir gerakan ketika lengan terangkat ke atas. Ayunan lengan dan kerja kaki harus cepat dan kuat dan gerakan harus berakhir cepat.



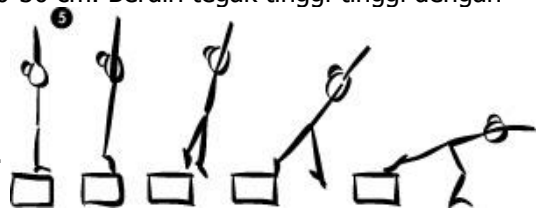
Gambar 4



Latihan yang sama tetapi sekarang pesenam akan menambah lompatan tersebut melewati sebuah balok atau potongan busa. Selalu perhatikan posisi tubuh lurus meregang pada akhir lompatan, lengan tetap ketat di samping telinga selama layangan.

Gambar 5

Cara melangkah pada awalan. Gunakan balok kecil antara 20-30 cm. Berdiri tegak tinggi-tinggi dengan lengan lurus di samping telinga di atas balok, tungkai lurus, dorong ke posisi jingjit dan tetap meregang. Lalu mulailah condongkan badan ke depan dengan badan tetap segaris. Ketika badan condong salah satu kaki mulai dimajukan ke depan dan lanjutkan bergerak ke depan menjauh dari balok. Kaki belakang tetap dipertahankan lurus. Langkahnya harus lebih lebar dari langkah biasa. Lanjutkan gerak ke depan tadi ke gerakan handstand, baling-baling, atau handspring.



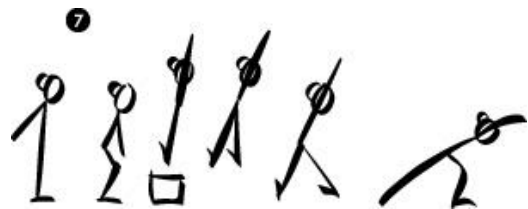
Gambar 6

Sekarang gabungkan gerak melompat dan langkah keluarnya. Gunakan karpet di lantai, papan tolak atau balok agar bisa melayang selama mungkin. Lebih lama di udara memberikan daya yang lebih besar untuk melakukan elemen berikutnya.



Gambar 7

Sama seperti latihan sebelumnya, tetapi dengan ketinggian atau lebarnya balok yang dilewati berbeda. Kedua latihan ini sama-sama memberikan daya dari awalan. Selalu pertahankan tubuh meregang tinggi selama melayang dan pada melangkah keluar untuk berlanjut ke gerakan berikutnya dengan kepala tetap netral.



Latihan Tambahan

1) Hurdle langkah: Pesenam mulai dengan kaki diluruskan di depan sekitar 45 derajat.



Pesenam akan melangkah ke depan, tubuh bergerak ke depan, lengan di belakang tubuh.

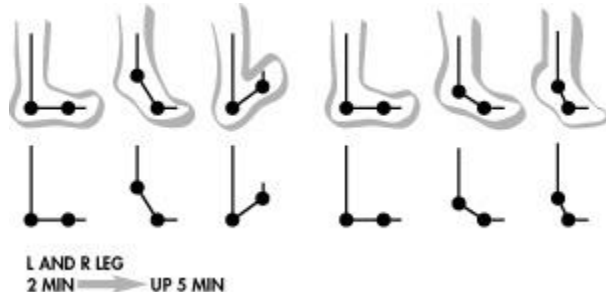


Tubuh akan bergerak ke depan sekitar 15 derajat dari garis vertikal.

Lompatan juga sekitar 15 derajat dari garis vertikal, kaki rapat, saat berhenti sesaat di udara. Lengan diangkat lurus tinggi di belakang telinga.

Langkah ke depan dengan kaki yang belakang setelah langkah awal.

2) Berjalan jingjit (dari tumit hingga ke ujung kaki) kiri-kanan, kiri-kanan, 2 sampai 5 menit.



Bisa digunakan beban atau tanpa beban pada bahu. Beban sekitar 20-60% dari berat tubuh pesenam.



Diterjemahkan dan dilayarkan oleh : **Agus Mahendra**; Wakil Ketua Bidang Litbang PB Persani.