

# Menentukan Arah Twist

Oleh **Larry Gleason**

Agar para pesenam siap bertanding dengan kemampuan kompetitif pada peringkat elite, perlu sekali bagi mereka belajar salto yang jamak disertai menggabungkannya dengan twist (putaran longitudinal). Tugas ini menjadi amat sulit, jika tidak dibilang mustahil, ketika para pesenam harus menampilkan salto twist depan dan belakang dalam arah yang berbeda. Karenanya, amat kritis bagi pelatih untuk meyakinkan bahwa pesenamnya memiliki arah twist yang sama.



Salah satu sebab yang jelas dari masalah ini adalah kebingungan terhadap arah twist dari gerakan baling-baling dan latihan mengajarkan gerakan "barani" dari baling-baling aerial. Untuk menghindari hal tersebut, pesenam dan pelatih harus menyadari bahwa gerakan baling-baling yang dimulai dengan kaki kanan di depan dan tangan kanan menyentuh lantai terlebih dulu dianggap keterampilan TWIST KIRI. Kedua, barani harus diajarkan sebagai suatu salto depan dengan twist yang lambat. Barani yang diajarkan dari baling-baling aerial cenderung memutar terlalu dini dan biasanya mempunyai penampilan yang aneh secara nyata.

Masalah umum lainnya adalah bahwa meskipun pelatih mulai mengajar para pesenamnya untuk memutar dalam arah yang benar secara dini, pesenam kadang-kadang merubah arah salah satu twist-nya tanpa disadari. Oleh karena itu, adalah penting bagi pelatih untuk secara periodik memeriksa arah dari kedua twist ke depan dan ke belakang. Hal itu akan menghemat waktu dan mencegah timbulnya masalah di masa depan.

Untuk mengecek arah putaran, berdiri di samping pesenam. Suruh mereka melakukan gerakan barani dan kemudian disusul sebuah salto belakang putar setengah atau penuh. Jika mereka berputar pada kedua gerakan itu dalam arah yang sama, Anda akan melihat perutnya pada barani dan melihat punggungnya pada setengah putaran pertama dari salto belakangnya. Atau Anda akan melihat punggungnya dan kemudian perutnya jika mereka berputar dalam arah yang berbeda. **Jika mereka memutar punggungnya ke arah Anda pada awal dari kedua gerakan itu, atau jika mereka memutar perut mereka ke arah Anda pada awal gerak berputar, berarti mereka berputar dalam arah yang berbeda dan Anda mempunyai masalah.**

Jika Anda menemukan pesenam yang berputar pada arah yang berbeda, Anda harus memutuskan untuk merubah apakah pada twist belakangnya atau pada twist depannya. Meskipun memutuskan untuk merubah ini dipandang sewenang-wenang, biasanya akan lebih mudah untuk kembali dan mempelajari kembali barani daripada salto belakang putarnya. Merubah arah ini tidak selamanya mudah dan umumnya pelatih malahan mempunyai kesulitan untuk melihat perbedaan arah ini hingga mereka terlatih untuk itu. Jika Anda tidak yakin, mintalah bantuan pelatih lain untuk sama-sama menentukan arah twist pesenam Anda. Marilah kita mulai melatih pesenam kita dengan arah twist yang benar!



Diterjemahkan dan dilayarkan oleh: Agus Mahendra.