

Pengembangan Handstand pada Still Rings

Oleh Kelly Crumley

Handstand pada gelang-gelang sifatnya lebih kompleks daripada handstand di atas lantai atau palang sejajar sebab gelang-gelang selalu bergerak sedangkan alat lain tidak.

Terdapat banyak ratusan drill dan latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan handstand. Handstand adalah gerakan yang tidak pernah selesai untuk disempurnakan. Handstand yang lebih sempurna akan membantu pesenam tampil dalam berbagai kesempatan bertanding. Tetapi, sedikitnya ada dua tujuan utama yang harus difokuskan dalam pengembangan handstand: kekuatan dan keseimbangan. Kedua tujuan itu dibahas di bawah ini.

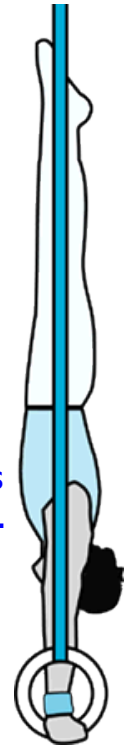
Posisi Handstand

Handstand pertama-tama harus dikembangkan di lantai dan kemudian diterapkan di gelang-gelang. Posisi yang diinginkan seperti juga berlaku di lantai adalah sebagai berikut:

Tangan harus ditempatkan di lantai dengan jarak selebar bahu dengan jari tengah tegak lurus dengan garis bayangan di depannya. Jari-jari tangan harus dibuka untuk membantu menghasilkan dasar tumpuan yang lebar. Beban harus disebar ke ujung jari-jari. Tubuh tidak semuanya ditunjang oleh telapak tangan. Keseimbangan dikendalikan pada jari-jari tangan. Siku dikunci dan diputar sedemikian rupa sehingga bagian dalam siku menghadap lurus ke depan. Kepala ditempatkan netral dengan telinga tertutup lengan dengan pembagian yang seimbang, sehingga bagian kepala yang terlihat dari samping terbagi sama besar. Mata ditunjukkan ke lantai di antara tangan. Punggung lurus dan dada sedikit dimasukkan, seperti jika sebuah tali menghubungkan bahu bersamaan. Punggung lurus dan pantat diketatkan dengan panggul diratakan sehingga punggung bawah lurus. Kaki, dari mulai panggul, diputar sedikit sehingga tumit dan ibu jari kaki bersentuhan.

Latihan ini dapat dikembangkan dengan memanfaatkan tembok. Tembok akan membantu, bukan hanya menyeimbangkan pesenam ketika koreksi diberikan, tetapi juga meluruskan tubuh pesenam dalam posisi vertikal. Pesenam harus menempatkan perutnya menempel tembok. Tangannya ditempatkan di lantai sejarak 5 sampai 10 centimeter dari tembok, tergantung pada ukuran dada pesenam. Pelurusan tubuh harus benar-benar vertikal dengan tidak membuat segmen tubuh sama sekali. Kemudian pesenam harus berusaha untuk tidak menempel ke tembok tetapi hanya menggunakannya sebagai patokan kelurusan. Posisi demikian sangat menjemukan dan akan diperlukan waktu lama untuk menyempurnakannya. Lamanya penahanan posisi demikian bervariasi tergantung kemampuan pesenam. Yang penting, pesenam bisa mempertahankan posisinya yang paling benar selama mungkin tanpa adanya teknik yang salah. Sekali posisi tubuh merendah, pesenam harus istirahat dan mulai lagi usahanya yang berikut. Peningkatan bertahap dari 5 detik hingga 30 detik merupakan kemajuan yang baik dalam menggunakan latihan ini.

Mengubah-ubah Posisi Handstand



Handstand dapat dikembangkan lebih jauh dengan mengajarkan pengendalian keseimbangan. Ketika melakukan handstand jauh dari tembok, pesenam harus belajar mengontrol keseimbangan dari kedua bahu untuk memvariasikan derajat lentingan dan lengkungan tubuh secara bergantian. Latihan ini dapat dilakukan di lantai, di atas palang sejajar, palang tunggal rendah, atau paralleltes (palang sejajar rendah). Paralleltes dapat dibuat miring sedikit untuk menyerupai posisi yang benar dari gelang-gelang.

Menempatkan gelang-gelang di ujung palang sejajar akan juga membantu memelihara gelang-gelang mengarah keluar sementara koreksian dapat dilakukan sesuai dengan posisi tubuh. Walaupun gelang-gelang ekstra tidak selalu tersedia, tetapi jika ada, gunakanlah untuk latihan yang baik ini.

Mengembangkan Handstand pada Gelang-Gelang

Di samping beberapa drill yang telah disinggung di atas, pengembangan kekuatan yang sifatnya khas pada gelang-gelang akan juga diperlukan. Gerakan dari gelang-gelang membuat menahan posisi handstand pada gelang-gelang sedikit lebih sulit daripada handstand pada alat lain.

Penahanan handstand yang baik pertama-tama harus dikembangkan dengan menstabilkan kemampuan pesenam dengan hanya bertahan dengan gelang-gelang mengarah keluar. Sekali lagi, penambahan bertahap dari 5 detik hingga 30 detik adalah kemajuan yang baik ketika menggunakan latihan ini.

Latihan ini juga digunakan dengan memperkenalkan posisi L, planche tekuk, dan kembali ke tumpu tubuh lurus. Kegiatan ini memperkenalkan perkembangan kekuatan fundamental yang kelak akan digunakan untuk mempelajari press handstand.

Dalam tahapan awal pembelajaran handstand pada gelang-gelang, terdapat sebuah periode mencari-cari ("grunt"), baik bagi pelatih maupun bagi pesenam. Pesenam mengorientasikan dirinya dengan membengkokkan lengan dan memanjat tali dengan kakinya. Bentuk bukanlah perhatian utama ketika mencoba dari bertumpu ke posisi handstand terbalik. Akan tetapi, ketika posisi terbalik tercapai, pelurusan tubuh yang baik harus diusahakan dan dikembangkan. Pesenam harus menempatkan kakinya sehingga tali membantunya untuk menjaga keseimbangan. Pelan-pelan ia harus melepaskan atau mengurangi bertumpunya kaki pada tali. Ketika posisi ini tercapai, pelatih harus membantu, pada awalnya, dengan memutar gelang-gelang ke posisi sejajar atau lebih lebar sedikit dari sejajar. Akan tetapi, ini tidak boleh melebihi 45 derajat dari sejajar.

Ketika stanilitasnya memadai, pelatih dapat mulai membantu pesenam untuk menyeimbangkan posisi handstandnya lepas dari tali. Latihan ini penting untuk dikembangkan. Ini memberi pesenam kepercayaan diri bahwa handstand dapat dilakukan dengan usaha. Bantuan dari pelatih untuk keseimbangan akan membantu pesenam mengalami posisi gelang-gelang mengarah keluar yang benar untuk waktu yang lebih lama daripada ketika dilakukan sendiri. Bantuan ini akan mempercepat pembelajaran handstand dan pelurusan tubuh yang benar.

Langkah berikut adalah memperkenalkan pelaksanaan handstand dari press posisi L. Ini dilakukan pertama-tama dengan bantuan pelatih. Pelatih membantu dengan menahan agar gelang-gelang stabil ketika dalam posisi mengarah keluar ketika tumpu L. Dari posisi L pesenam naik pelan-pelan ke handstand dengan gelang-gelang tetap mengarah keluar dan siku terkunci lurus. Pelatih membantu pesenam dengan dua cara, yaitu dia mengurangi gerakan dari gelang-gelang dan pada saat yang sama menjaga agar gelang-gelang tetap mengarah keluar. Ketika pesenam tiba di posisi handstand, pelatih dapat melanjutkan membantu pesenam dengan menjaga keseimbangannya. Ini merupakan kemampuan membantu yang perlu dikembangkan dan memerlukan beberapa kali usaha untuk dikuasai. Menolong pesenam menyeimbangkan handstandnya sama seperti menyeimbangkan sebuah tongkat di telapak tangan Anda. Sebuah tali dapat juga ditempatkan melintang di kabel gelang-gelang sehingga kedua kaki dapat bersandar kepada tali itu. Berikut adalah serangkaian drill dan tahapannya yang dapat digunakan untuk mengembangkan lebih jauh konsep-konsep yang diuraikan di atas.

Tahapan dan Drill

1. Bertahan tumpu lengan terkunci (gelang-gelang mengarah keluar)
2. Bertahan tumpu lengan terkunci (gelang-gelang mengarah keluar), bertumpu L (gelang-gelang mengarah keluar), lengan terkunci press ke handstand (gelang-gelang mengarah keluar)-Pesenam menggunakan kakinya ke tali untuk menyeimbangkan diri.
3. Bertahan tumpu lengan terkunci (gelang-gelang mengarah keluar), bertumpu L (gelang-gelang mengarah keluar), lengan terkunci press ke handstand (gelang-gelang mengarah keluar)-Pesenam menggunakan tali melintang kabel untuk menyeimbangkan diri.

Ketika drill di atas dapat terkuasai, perkenalkan keterampilan berikut pada tahapan drill tersebut akan meningkatkan kemampuan pesenam untuk menambah pengontrolan lebih lanjut dari handstand di gelang-gelang.

4. Dari handstand, lengan lurus merendah (dengan gelang-gelang mengarah keluar) ke bertahan kaki kangkang (straddle L hold).

Selamat mencoba...!

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