# Starta uzrāviena viengrinājums ar ripu

## Treneru Ideju klubiņš

Andis Austrups 231026

# Izpilde.

## TIK 231026

- Vieglatlētikas augstā starta pozīcija, svarcelšanas ripa (atkarībā no sagatavotības un seguma 5-10 kg.) pie aizmugurējās kājas pēdas apakšadaļas.
- Ripu ar ekstenzoriem ekplozīvi stumj atpakaļ, kad kontakts ar ripu beidzies - kāja pāriet vēziena fāzē.
- Aktīva roku dabība - sprinta sitiens ar rokām.
- Noturēt pozīciju sprinta pozīcijā.



# Kas iesaistīts?

## TIK 231026

- Gūžas ekstenzija starta uzrāvienā;
- Eksplozīva pāreja no gūžas ekstenzijas uz vēzienu;
- Balsta un iegurņa kājas stabilitāte;
- Akcentēta roku darbība.
- Trenerim vigil labot kļūdas stājā, leņķos, palīdz saprast efektīvu uzrāviena mehāniku, individuāla pieeja.

# Kļūdu labojumi.

## TIK 231026

Ķermenis priekšlaicīgi iztaisnojas — saglabāt starta slīpumu.
Kustību veic galvenokārt ar celi — uzsvērt eksplozīvu darbību no gūžas.
Darba kāja pēc atgrūdiena paliek aizmugurē — uzreiz pāriet aktīvā vēzienā.
Iegurnis pagriežas vai balsta kāja kļūst nestabila — samazināt ripas masu vai pretestību.
Roku darbība pārāk lēna — izmantot pretējo roku un kāju darbību.

# Varianti

## TIK231026

- Saliktas vairākas ripas soļa atālumā. Soļo un pārmaiņus aizstumj ripas ar vienu un otru kāju;
- Soļo sprinta starta pozīcijā un ik pēc trim soļiem aizstumj ripu.
- Aizstumj ripu, skrējiens atpakaļ līdz ripai atkal aizstumj ar otru kāju - 6-8 x
- Pēc starta signāla ar kāpinājumu;
- Sporta spēlēs var izmantot arī ar ripas aizstumšanu uz sāniem.

# Dozējums

## TIK231026

- Atkarībā no sagatavotības
- 3-5 atkārtojumi katrai kājai
- Starp sērijām 2-3 min.
- Atkarībā no seguma 5-10 kg ripas. Var izmantot ātruma ragavas, kur slikt piemērotu svaru;
- Ja kustība kļūst smagnēja un izpilda nepareizi - pārtrauc. Jāseko līdzi precīzai vingrinājuma izpildei.