***Transkrypcja filmiku zamieszczonego w YouTube***

- Cześć, obok mnie stoi Laura Göttfert -3krotna Mistrzyni Austrii w Skokach na skakance.

- Chciałybyśmy Wam dziś trochę poopowiadać i pokazać, jak zacząć przygodę ze skakanką. Zaczniemy z podstawowym skokiem/Basic, stajemy przed skakanką i zaczynamy podskakiwać. Trzeba zwracać uwagę na to, żeby stopy były razem, ręce trzymamy blisko ciała i teraz możemy spróbować ze skokiem na zmianę (podwójne odbicie – krok pośredni).

- W jaki sposób najlepiej skakać? Wysoko czy nisko? Co jest lepsze?

- Najlepiej skakać tak, żeby czuć przy tym wysiłek ale nie za wysoko np. na pół metra, bo wtedy szybko się męczymy, tracimy energię, więc skaczemy wystarczająco wysoko, ale nie zbyt wysoko i po prostu skaczemy przez skakankę.

- Jak skaczę, w jakie sposób mam ułożyć ręce? Bardzo szeroko czy blisko ciała?

- Najlepiej blisko ciała, równolegle; zwracać uwagę, zęby jedna nie była bardziej z przodu, a druga z tyłu, więc musimy zwracać uwagę na oś naszego ciała. Tworzymy oś, jak ręce mamy zgięte-trochę w łokciach, luźno, nie spinamy, bo to męczy. I kręcimy nie całą ręką od łokcia czy całym ramieniem, tylko nadgarstkiem. To skok podstawowy i w to był wbudowany skok podwójny. Teraz trik dla stóp na początek możemy zrobić skok boczny-otwierany i zamykamy nogi (praca nóg do pajacyka), czyli to, co ważne każde przełożenie skakanki to otwarcie lub zamknięcie, nie ma tego podwójnego. Potrzebna jest koordynacja, nie jest to takie proste. Możemy jeszcze spróbować naprzemiennej pracy nóg w przeskokach.

- Super, jesteś bardzo zaangażowana, teraz już wiem, dlaczego byłaś taka spocona.

- Teraz możemy wykonać trik z ramionami, co tutaj mamy, np. na początek proponuje cross…Skrzyżuj ręce, tak, żeby były blisko ciała, najlepiej to sprawdzić stając tyłem przed lustrem i musimy widzieć całe dłonie i zaczynamy krzyżować ręce.

- Mam teraz wrażenie, że moja skakanka jest za krótka

- ten trik to cross. Dla bardziej zaawansowanych dokładamy też różne ułożenie stóp.

- Zauważyłam, że rączki Twojej skakanki są dłuższe niż w mojej, to zaleta właśnie przy tym skoku ze skrzyżowanymi rękami.

- Tego typu skakanka jest właśnie dla osób zaawansowanych, jak wcześniej mówiłaś.

- Dokładnie, bo na początku, jeszcze niewiadomo jak poruszać rękami i dłuższe rączki w skakance mogą przeszkadzać.

- Więc dla osób początkujących –z krótszymi, da zaawansowanych-z dłuższymi. Taka skakanka kosztuje 10 Euro ,więc to nie jest jakaś wielka inwestycja.

- Teraz kolejny trik, w którym też mamy skrzyżowane ręce- jaka jest różnica?

- W crossie krzyżowałyśmy i otwierałyśmy, a przy tym cały czas mamy skrzyżowane tylko zmieniamy u góry ręce. Przy każdym skoku robię tak i tak. Spróbuj powoli i zmiana i zmiana, jak ręce są na górze. Trzeba po prostu poćwiczyć, może na dziś to za dużo. Są nie tylko triki ale też szybkie „kroki/skoki” i nasza dyscyplina je wykorzystuje.

- Na czym polega ta technika?

- Przeskakujemy na zmianę raz jedną nogą raz drugą. Bardzo dobrze Ci idzie, jeśli chcesz spróbować to można z zatrzymaniem jednej nogi zgiętej w kolanie w górze (na zmianę) skok podwójny i coraz szybciej. Bardzo ważne, żeby nogi trzymać do przodu, a nie z tyłu i robić bardzo szybko.

- Ostatni krok, który chcemy pokazać, w jaki sposób szybko się nauczyć?

- Czyli skakanka wiele razy pod stopami i kręcimy coraz szybciej, jeśli skaczemy tak szybko to skaczemy nisko, niedobrze mieć nogi wysoko. To są dwie techniki: wysokie skakanie, szybkie skakanie. Właśnie tak, bardzo dobrze. Możesz też spróbować podwójny i zwalniać i na zmianę

- to wcale nie jest takie proste. Mówiłaś o koordynacji ale trzeba mieć też dobrą kondycję. ile czasu trzeba trenować, żeby robić to z takim luzem, wydaje się, jak Ty skaczesz, ze to nic Ciebie nie kosztuje.

- Nie wiem, już tak długo trenuję. Są takie skoki, które trzeba bardzo długo trenować, aż ich wykonanie będzie proste.

- Dobrze, teraz mam motywację, żeby częściej skakać/ćwiczyć w domu.

- Mam nadzieję, że się Wam podobało. Komu się podobało to zostawia Like albo komentarz.

Tłumaczenie: Aleksandra Mazan