

Skjermdump fra Travis Dodds – Taping av tommel i volleyball

<http://volleyvekst.net/2014/06/11/taping-av-tommel-volleyball/>

Anker fra midten av håndflaten



Over den fete delen av tommelen og rundt hånda.



Treffe hjørnet av utsiden av hånden (lillefingersiden) slik at tapen vinkles opp mot oversiden av tommel.



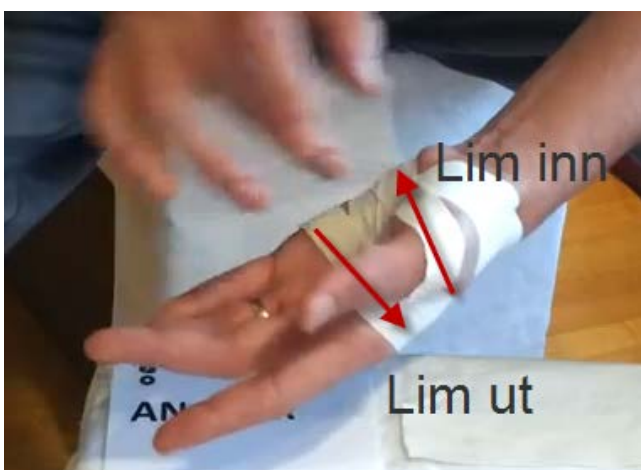
Klype ned tapen i overkant av tommel



Avslutter taping over den andre tapen parallelt med utsiden av hånden.



To muligheter – 1. vondt å bende tommel bakover



Lager en løkke rundt tommel og fester på utsiden av hånd.



Neste starter på toppen av hånden og går litt lenger ute på tommer tilbake.



Det er denne som faktisk begrenser tommelbevegelsen.



Trekker innover der man ønsker å låse tommelen.



Fortsett med 3-4 slike. Bare endre vinkel litt.



HVIS sidebevegelse er vond kan vi legge en litt fet tape



Press tommelen litt i motsatt retning av det vonde



Bare tvinner i sirkler rundt tommel. Kan gjentas et par ganger.



Lukker «vinduene» slik at tape ikke skjærer.



Lukker tilslutt med å repetere anker. Starte i håndflaten, komme rundt på baksiden av tommel, over hånda treffe hjørnet og over håndflate og så i overkant av tommel og så avslutte på toppen av hånda.



Sjekke om for tight. Klype tommer og farge skal returnere innen 3 sekunder.

