Kursmaterial Kvinnlig artistisk gymnastik A

Teknik och metodik



SISU Förlag
SVENSK GYMNASTIK
Gymnastik-förbundet

Välkommen på kurs

Det glädjer oss att du har valt att gå den här utbildningen i kvinnlig artistisk gymnastik. Den här kursen är den första nivån för att utveckla ditt ledarskap inom just den här disciplinen.

Kvinnlig artistisk gymnastik är en disciplin inom Gymnastikförbundet som karaktäriseras av akrobatik, flexibilitet, styrka och artisteri. Det är en individuell sport där träningen behöver anpassas till individen. I den här kursen får du lära dig grunderna för de fyra grenarna hopp, barr, bom och fristående. Du får också lära dig om smart och säker träning när vi bland annat går igenom fysisk preparation och träningsupplägg. Genom kursen kommer du att få möjlighet att fortsätta utveckla och reflektera kring ditt ledarskap för att skapa en trygg träningsmiljö för gymnasterna.

Precis som med våra andra teknikutbildningar är tanken att du som deltagare vid kurstillfället ska lära dig genom att arbeta praktiskt. Sedan fortsätter arbetet givetvis när du kommer hem, med stöd av verktygslådan från utbildningen.

Om kursen och materialet

Kursen består av 20 lektionstimmar (1 lektionstimme = 45 minuter), varav 17 lektionstimmar är på den fysiska träffen och lektionstimmar består av digitala självstudier. Självstudierna ska du göra på egen hand i god tid innan den fysiska träffen. Det kommer då att vara enklare att hänga med i fördjupningen vid det fysiska kurstillfället. Om du funderar över någonting eller om du vill ställa någon fråga om självstudierna, skriv ner detta och ta med till kurstillfället. Där kommer du ha möjlighet att ta upp dina funderingar. För att ha goda förutsättningar att bli godkänd på kursen ska du även ta del av den kursinformation som arrangören gett dig. Förbered också det som du blir ombedd att göra innan kursstart.

Om produktionen

Gymnastikförbundet vill rikta ett stort tack till alla som bidragit till framtagandet av kursmaterialet till Kvinnlig artistisk gymnastik A.

Ett särskilt tack till:

Expertgruppen: Annzinita Malmborg, Harpa Oskarsdottir, Maria Brändström och Thomas Åkerdahl.

Författare: Annzinita Malmborg, Harpa Oskarsdottir, Jennifer Pettersson, Julia Rumbutis, Maria Brändström, Maria Edner, Sofie Malmborg, Susanne Meckbach, Tatjana Berghwall och Thomas Åkerdahl.

Koreograf: Maria Edner

Filmare och redigerare: Johan Björkdahl.

Foto: Olle Melkerhed.

Illustrationer: Svenska Gymnastikförbundet.

Layout: Cederström design.

SISU Förlag och Gymnastikförbundet i samverkan
De kursmaterial som tas fram syftar till att utveckla ledarna inom Svensk Gymnastik. Materialen tas fram i samarbete mellan SISU Förlag och Gymnastikförbundet.

Innehållsförteckning

Uppvärmning 5
- **Fysiologiska effekter av uppvärmning 5**
- **Uppvärmningens delar 5**

Fysisk preparation 6
- **Uppbyggnad 7**
- **Träna landningsteknik 8**
- **Ledernas preparation 9**

Svensk Gymnastiks ledarskap 12
- **Emotionella övergrepp 12**
- **Barnrättsperspektivet, barnperspektiv och barns perspektiv 13**
- **Integritet 14**
- **Etiska aspekter på stretching 15**

Träningsplanering och metodik 19
- **Planering och periodisering 19**
- **Planering för en termin eller ett år 20**
- **Att göra en terminsplanering i Kvinnlig artistisk gymnastik 20**

Gymnastikpyramiden 25

Fristående akrobatiska moment 26

Gymnastiska hopp och piruetter 51

Bom akrobatiska moment 59
- **Säkerhet under bomträningen 60**
- **Anpassning till bom 60**

Barr **74**

Avhopp **83**

Hopp **85**

Referenser **101**

Anteckningar **102**

Uppvärmning

Fysiologiska effekter av uppvärmning

En bra uppvärmning bidrar till en minskad skaderisk samt att man orkar mer. Vid träning sker en rad fysiologiska effekter i kroppen, vilket är helt i sin ordning. Bland annat ökar hjärt- och andningsfrekvensen. Kroppstemperaturen ökar också, vilket förbättrar transporten av syre till musklerna, gör att kroppen blir mjukare och att leder ger en ökad stötdämpning.

En uppvärmning ska vara noga genomtänkt och planerad för vidare träningspass. Detta ställer krav på att du som tränare planerar och tänker igenom träningen från start till slut. Uppvärmningens huvudsyfte är att få igång kroppen och förbereda den för vidare aktivitet. Uppvärmningen bör pågå 10–30 minuter.

Syftet med uppvärmningens är inte att träna gymnasterna i olika förmågor eller ”köra slut” på muskelgrupper. Tempot i uppvärmningen ska därför tillåta stora rörelser och övningarna bör vara relativt enkla. För barn är det särskilt viktigt att intensiteten ökar långsamt och att de upplever uppvärmningen som lekfull.

Uppvärmningen startar med fördel med övningar som tränar kroppskontroll och rörelseskolning. Därefter är gymnasterna redo att börja springa och hoppa. Dessutom behöver barn mer pauser än vuxna under uppvärmningen, eftersom barn har sämre styrka, balans och koncentrationsförmågan. Lek är viktigt för att öka motivationen och glädjen hos de yngre gymnasterna.

Några exempel på lekar som passar barn i många åldrar:

- olika typer av kullekar, som banankull, plåsterkull och kedjekull
- lekar där gymnasterna ska springa från ena sidan till den andra utan att bli tagna, som kom alla mina gymnaster, bläckfisken och under hökens vingar
- dansstopp
- stafetter
- bollekar

Uppvärmningens delar

En uppvärmning delas med fördel in i olika delar för att få med alla moment som gymnasten är i behov av i sin uppvärmning.

Här följer ett förslag på lämpligt upplägg:

- Rörelseskolning där gymnasten tränar fötternas position, armrörelser och enkla balansövningar.
- Pulshöjande aktivitet cirka 10 min där gymnasterna startar med lågt tempo och en successiv höjning, till exempel lekar, lättare löpning, hopprep.
- Pulshöjande längor, välj övningar beroende på period i träningsplaneringen.
- Aktiv stretch.
- Hopp- och landningsträning, (se avsnittet om fysisk preparation).

Fysisk preparation



Under fliken Kursmaterial kan du hitta olika inspirationsfilmer som vi hänvisar till i detta material. Filmer på alla övningar som presenteras hittar du i Övningsbanken. För att hitta filmerna kan du söka på redskapet, eller namnet på den specifika övningen.

Fysisk preparation innebär att bygga upp och förbereda kroppen på gymnastikens belastningskrav. Målen är att förebygga skador och att förbättra den gymnastiska utvecklingen. Det är viktigt att bygga upp kroppen i rätt ordning, för att undvika skador och maximera potential.

I det här avsnittet lär du dig mer om

- fysiska kvaliteter
- vad som är viktigt att tänka på för att bygga hållbara gymnaster
- landningsträning

Gymnastikförbundet har tagit fram ett gymnastiskt basträningsprogram med 15 grundövningar. Dessa övningar bör gymnaster klara av att utföra på ett korrekt sätt innan de utför tekniskt svåra volter och svårighetsmoment. Det finns olika varianter av övningarna och de ökar i svårighet och belastning från nivå A–D.

BAS-programmet med tillhörande filmer på Gymnastikförbundets webbplats

Fysiska kvaliteter

Här beskrivs några av de fysiska kvaliteter som är viktiga inom kvinnlig artistisk gymnastik.

Tålighet och hållfasthet

En viktig anledning att träna fysisk preparation är för att bygga upp tåligheten i kroppens strukturer. Detta gäller framför allt i senor, ligament och muskler, men även i skelettet. Hållfastheten byggs upp under tid medan kroppen anpassar sig till belastningen. Det är därför viktigt med långsam progression i styrkeövningar, stretch och gymnastiska svårigheter.

Skador sker akut eller långsamt över tid när kraften överstiger tåligheten i en struktur. Den enskilt viktigaste faktorn för att undvika överbelastning är återhämtning – det vill säga vila och tillräckligt näringsintag.

Rörlighet

En leds rörlighet begränsas av olika strukturer, till exempel muskler, senor, ligament, ledkapslar och i vissa fall skelettet. God rörlighet är viktigt för att minska skaderisken, men också för att kunna utföra övningar med god teknik och för att utveckla tillräckligt med kraft. Att variera olika typer av rörlighetsträning ger ofta bäst effekt.

Uthållighet

Uthållighet handlar om kroppens förmåga att omsätta syre och arbeta under en längre tid. Det finns olika typer av uthållighet och det går att träna på olika sätt, till exempel genom att jogga en längre sträcka, dansa eller genomföra intervallträning. Övningar inom kvinnlig artistisk gymnastik ställer större krav på att kunna springa snabbt en kortare sträcka, än på att orka springa länge och långt.

Det är viktigt att träna uthållighet på flera olika sätt, för att:

- minska risken för skador
- kunna behålla fokus under en längre tid
- kroppen ska kunna återhämta sig snabbare efter hård träning eller skada

Styrka

Det finns flera typer av styrka, som maxstyrka, statisk styrka, snabbhetsstyrka och explosiv styrka. Det är viktigt att träna allsidigt eftersom olika typer av styrka behövs vid olika tillfällen. Det är viktigt att ha hög maxstyrka för att kunna hoppa högt, utföra svåra övningar och hantera landningar från hög höjd. Att vara statiskt stark är viktigt för att kunna hålla korrekt position i volter och svårigheter.

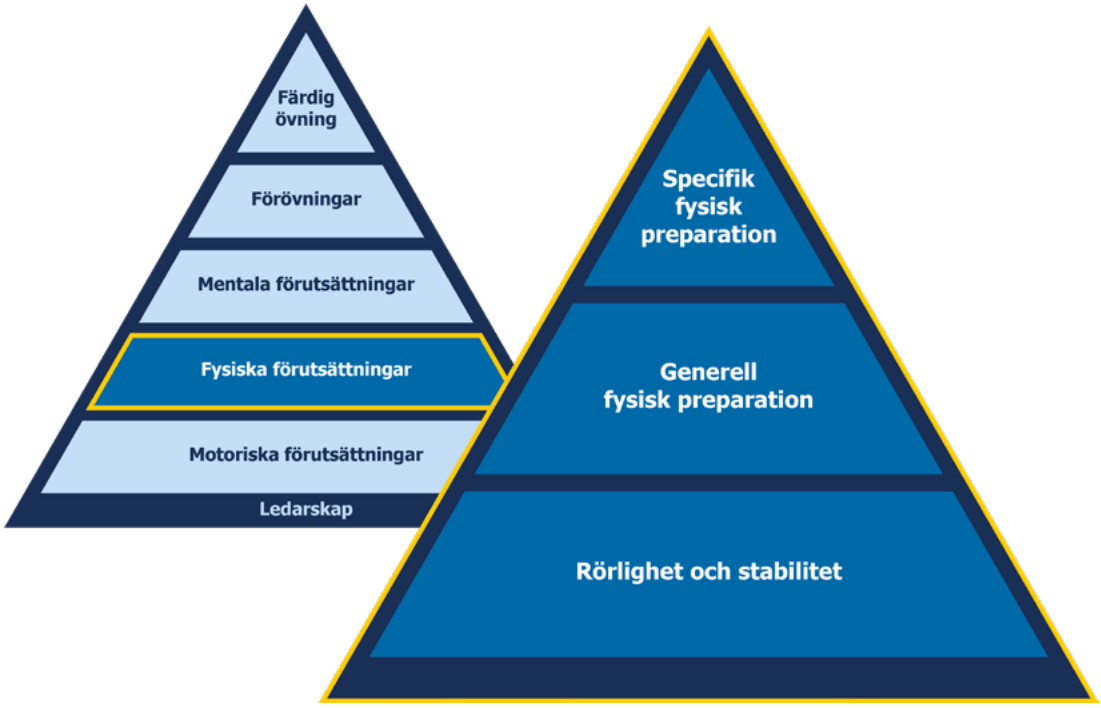
Spänst

Spänst (eller plyometrisk styrka) handlar om att utnyttja senorna och musklernas elasticitet och koordination på ett effektivt sätt. Detta tränas genom att studsa på ett stumt underlag, som vid spänsthopp. Det är väldigt effektiv träning, men också en träningsform som sliter på kroppen.

Uppbyggnad

Det är viktigt att bygga upp kroppen i rätt ordning. Gymnasten behöver ha en stabil grund för att kunna bygga vidare och minska risken för skador eller förslitningar. Detta kan liknas vid en pyramid där basen är rörlighet och stabilitet. Om en gymnast inte är tillräckligt rörlig eller stabil för att utföra rätt teknik i en styrkeövning eller en gymnastisk övning, är risken för skada stor.

När gymnasten har dessa kvaliteter på plats, kan du som tränare lägga till konditionsträning och öka styrketräningen. Till sist lägger du till specifik träning som är anpassad till gymnastikens krav.



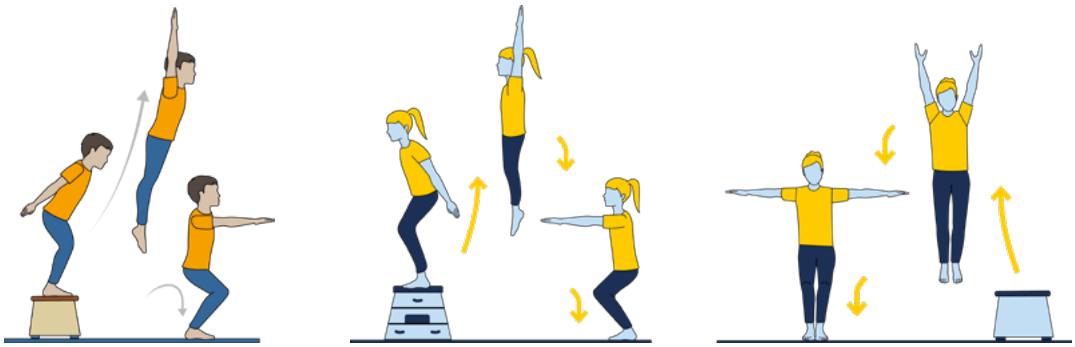
I praktiken kommer dessa delar alltid att tränas samtidigt, men med mer fokus på den nivå som gymnasten befinner sig på för tillfället. När gymnasten går vidare till nästa steg är det viktigt att fortsätta underhålla de tidigare delarna.

Träna landningsteknik

Det är viktigt att träna extra på att landa säkert och att förbereda kroppens strukturer för den kraft som den kommer att utsättas för. En stor del av uppbyggnaden sker automatiskt genom att gymnasten tränar på svårighetsmoment och övningar steg för steg. På så sätt blir hen lite starkare och kan hoppa lite högre. Men det är även viktigt att lägga in specifik landningsträning i träningsplaneringen. Vissa gymnaster behöver lägga mycket tid på att öka sin rörlighet i fotlederna, medan andra behöver lägga mer tid på att stärka fotlederna.

I en landning går gymnasten från rörelse till ingen rörelse. I landningen absorberas den energi som byggts upp i övningen, och det är därför viktigt att landningen blir så säker och effektiv som möjligt. Se till att träna landning till både två fötter och en fot.

För att kunna utföra många av gymnastikens övningar på ett säkert sätt är det viktigt att kunna landa korrekt. Landningar kan ske framåt, bakåt eller i sidled. Genom att aktivt öva att landa på olika vis bygger vi trygga gymnaster och förebygger skador. Kom ihåg att anpassa övningen och underlaget till gymnasternas nivå.



Viktigt att tänka på i landningar:

- Bromsa landningen genom att böja på knäna när fötterna möter golvet.
- Håll knäna i samma riktning som fötterna (skaderisken ökar om knäna vinklas inåt).
- Stanna kvar i bottenpositionen.
- Landa genom att rulla på hela foten ”tå-häl”.
- Avsluta genom att sträcka ut såväl höft som knä.
- Håll ryggen med normalkurvatur.

I filmen *Landningsteknik* kan du se en korrekt landning.

Ledernas preparation

Gymnasten behöver rätt fysiska förutsättningar för att kunna utföra de gymnastiska övningarna med rätt teknik. Det är viktigt att samtliga leder i kroppen har en god rörlighet och stabilitet samt tillräcklig styrka. Det finns några delar av kroppen som man behöver vara extra uppmärksam på, för att säkerställa att gymnasten har den styrka och rörlighet som krävs för att kroppen ska klara belastningen.

Gymnasten behöver en god rörlighet även i andra riktningar än den som är vanligast för leden att röra sig i. Jobba gärna med sätesmuskler och bröstrygg även sidledes för variation och en större generell rörlighet. Nedan följer några tips för att jobba med kroppens viktigaste leder.

Fotleder

För att gymnasten ska klara alla de landningar som fötterna utsätts för, behövs en god rörlighet i hälsenorna. Testa rörligheten genom att låta gymnasten stå med fötterna höftbrett. Därifrån ska hen kunna sätta sig på huk med rak rygg, och med hälarna kvar i golvet utan att tappa balansen.

Om gymnasten inte klarar detta kan hen behöva stretcha sina hälsenor, genom att i stående position placera foten på en liten höjd och sedan böja sig fram över foten. Övningen utförs både med böjt och rakt ben. Det går också att ta hjälp av en kompis, som du kan se i filmen *Fotledsstretch på huk*. För att bygga upp styrka i fotleden kan man göra övningar med hjälp av gummiband samt tåhäv.

Knän

För att skapa en så skonsam belastning som möjligt för kroppen behöver gymnasten lära sig att landa med böjda knän. I samtliga övningar och landningar ska knät vara placerat rakt fram ovanför foten, samtidigt som en böjning sker i knäleden. Starka sätesmuskler är bra vid bland annat landningar där muskeln kan hjälpa till att dämpa kraften i landningsmomentet samt påverka gymnastens knärörelse så att knäna hålls över knät och inte vrids inåt.

Sätesmuskeln kan stretchas på olika sätt, till exempel genom att stå 90-90. Gymnasten stödjer då med sin främre fot i mattan och med knät i mattan med det bakre benet. I höft och knäled är det en vinkel på 90°. Gymnasten låter sin navel dras mot det främre knät och håller positionen i cirka 35–45 sekunder. Gymnasten kan även stretcha sätesmuskeln genom att stå med magen mot en kloss, där benet läggs upp på klossen i 90° vinkel samtidigt som ståbenet böjs. Gymnasten kan också stå i plankan, ta benet snett över och höften ner.

För att träna upp knäna kan gymnasten ligga på rygg med armarna längs sidan. Placera ett gummiband strax ovanför knäna och lyft fötterna lätt. Nu ska gymnasten dra isär och sätta ihop benen för att träna upp styrkan. Övningen kan göras både med raka och böjda ben. Gymnasten kan även göra övningen genom att ligga på sidan och lyfta ena benet. Alternativt ligga på rygg och lyfta ett ben i taget. Några av dessa varianter kan du se i filmen *Bendelningar med gummiband.*

Höften

Gymnasten använder höften i många övningar och det är därför viktigt att vara stark, stabil och rörlig även här. Om gymnasten verkar sned i höften är det stor risk att musklerna i höftböjaren är korta och framsida lår är för stark jämfört med baksida lår. Höftböjaren kan stretchas sittande mot vägg eller genom att ligga på rygg på en höjd. Den kan också stretchas genom att stå med det bakre benet och höften på en höjd, medan det främre benet är böjt och foten är i mattan. Olika sätt att stretcha höftböjaren kan du se i filmen *Stretch för höftböjaren*. Övningen *Plankspagat*, som du också hittar i Övningsbanken, är främst en variant av spagat-stretch men stretchar även höften.

Rygg

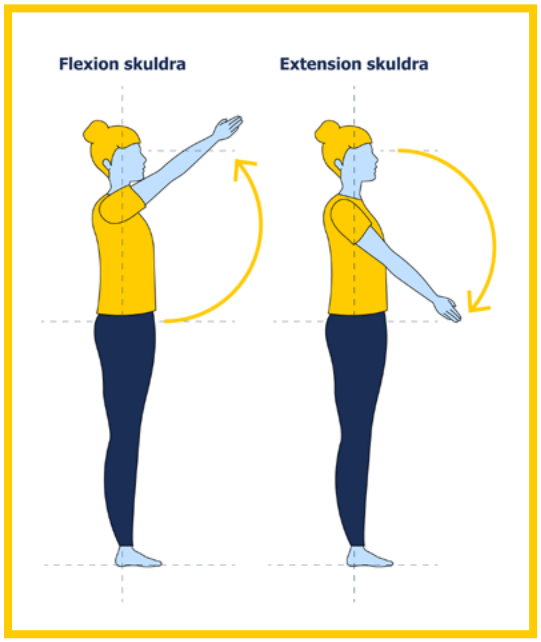
Gymnasten behöver skona sin rygg i träningen. Det är viktigt att hen redan från början lär sig att använda höft och axlar i till exempel brygga, istället för att böja ryggen – eftersom det annars kan leda till besvär och smärta längre fram.

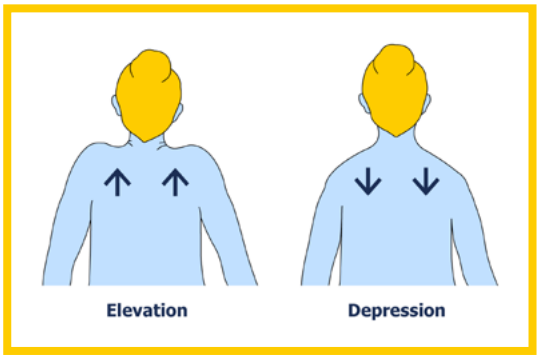
Det är därmed viktigt med rörlighetsträning så att till exempel axlarna kan användas till max istället för att belasta ryggen. Gymnasten kan stretcha bröstryggen genom att ligga på rygg över en foamroller. Det går också bra att använda en lång pinne till hjälp för att stretcha rygg och axlar. Dessa två övningar finns i filmen *Stretch för bröstryggen*.

Skuldror

Handståendet är grunden i många övningar inom gymnastiken. Där har stabiliteten i skuldrorna stor betydelse och därför behöver gymnasten vara stark i sitt skulderparti. Följande övningar tränar gymnastens skuldror:

- Shrugs (axelhäv) som utförs med vikter. Gymnasten står upp med armarna hängandes längs sidan och lyfter sina axlar upp och sedan ned igen.
- Hänga i barren, både i övertag och undertag.
- Handstående mot vägg – pressa kroppen upp och sedan ned igen. Detta kan du se i filmen *Handstående mot vägg, pressa kroppen upp och ned.*
- Stå på golvet – håll i ringar, luta dig bakåt. Behåll en rak och spänd kropp med raka utsträckta armar. Drar dig sedan upp i en slags hängande rodd.
- Håll upp din kropp i en parallell barr och häv kroppen upp och ner med hjälp av axlarna. Det kan också göras på en bänk där du lyfter upp sin kropp och sedan sjunker tillbaka ner igen.
- Stå i armhävningsposition och pressa skulderbladen först upp och sedan tillbaka ner igen.





Följande termer används för att beskriva rörelse/position av axlarna:

- **Flexion** i skuldran: armen förs från sidan framåt
- **Extension** i skuldran: armen förs bakåt
- **Elevation:** en rörelse som för skuldran uppåt
- **Depression:** en rörelse som för skuldran nedåt

Armbågar

En gymnast utför många olika övningar med handisättning, där händernas placering är avgörande för att skona armbågarna. Händerna ska placeras något inåtvridet – om en böjning sker i armbågsleden sker ingen överräckning. Vet du om att gymnasten är överräckt behöver hen träna på att inte sträcka ut helt i armbågarna, för att få en skonsammare belastning.

Handleder

En gymnast utför många olika övningar där händerna bär upp kroppen. För att undvika slitage i handlederna och smärta kan man variera handståendeträningen med olika underlag. Ett annat tips är att utföra vissa övningar på knytnävarna eller på en golvbarr för att minska belastningen.

För att bygga upp styrkan i handleden kan gymnasten använda sig av anpassade hantlar. Det är även bra att hänga och klättra för att bygga en bra handstyrka och förbättra greppstyrkan.

Svensk Gymnastiks ledarskap

I självstudierna läste du om ledarskap och *Athlete Centered Coaching*. Det är en ledarskaps-filosofi vars mål är att utveckla välmående och självständiga gymnaster med tränaren som stöd. Ledarskapet spelar stor roll för inlärningen inom gymnastik och det är därför viktigt att du som tränare är medveten och reflekterar över ditt eget ledarskap.

I filmen *Athlete Centered Coaching i praktiken*, som ligger under rubriken Inspirationsfilmer, kan du ta del av tips på hur du kan applicera ledarskapsfilosofin i praktiken.

Emotionella övergrepp

Emotionella övergrepp kan betraktas som en slags dold misshandel, som kan vara svår att upptäcka. Övergreppen lämnar inte märken på huden, men de gör det på gymnasternas sinnen.

Inom en del idrotter kan det utvecklas en tyst kunskap om att vissa olämpliga beteenden är okej, som ett medel för att nå framgång.

Forskning visar att emotionella övergrepp är ett hot mot barns och ungas psykiska hälsa. De kommer till uttryck på fyra olika sätt:

1. **Negativ verbal kommunikation:** Utskällning, negativ icke konstruktiv kritik, en nedlåtande ton och ironi.
2. **Negativ icke-verbal kommunikation:** Kroppsspråk, blickar, suckar och skratt.
3. **Försummelse, ignorering eller exkludering:** Brist på uppmärksamhet eller att tränaren negligerar andra tränares negativa beteenden.
4. **Negativt prestationsinriktat förhållningssätt och beteende:** Favorisering, negligering, mobbning, personliga angrepp, maktspel och hot.

Beteenden du som tränare ska undvika

- Använda hot, kontroll och tvång.
- Ge negativ feedback och inte förmedla vad gymnasterna kan utveckla.
- Förmedla hur gymnasterna bör vara och göra, för att bli respekterade och ha ett värde.
- Visa gymnasterna uppmärksamhet enbart när de har ”rätt” beteende och presterar bra.
- Använda belöningar eller bestraffningar för att få gymnasterna att agera på ett visst sätt.

Reflektera

- Vad är emotionella övergrepp?
- Hur kan vi jobba förebyggande för att förhindra emotionella övergrepp?
- Din tränarkollega behandlar gymnaster på ett negativt och kränkande sätt. Hur agerar du?

Arbeta förbyggande

Med Athlete Centered Coaching som utgångspunkt för ditt ledarskap kan du arbeta förebyggande med att skydda gymnasterna från emotionella övergrepp. Ditt fokus ska vara på gymnasternas säkerhet och välmående. Grundprincipen i ledarskapet är att alltid behandla gymnasterna med respekt, och att ha nolltolerans för alla former av emotionella övergrepp.

Barnrättsperspektivet, barnperspektiv och barns perspektiv

Det är viktigt att du känner till dessa tre begrepp, som nedan presenteras kort.

Barnrättsperspektivet

Barnrättsperspektivet utgår från barnkonventionen, som gäller för barn och ungdomar upp till 18 års ålder. Barnrättsperspektivet markerar att barn är rättighetsbärare och att deras rättigheter ska säkerhetsställas i beslut och handlingar som rör barn.

De grundläggande principerna i barnkonventionen:

- Alla barn har lika värde och samma rättigheter. Ingen får diskrimineras (artikel 2).
- I alla beslut som rör barn ska i första hand barnets bästa beaktas (artikel 3).
- Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling (artikel 6).
- Ett barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter utifrån ålder och mognad (artikel 12).
- Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp (artikel 19).

Utöver detta är artikel 31 i barnkonventionen central för barns och ungdomars idrottsutövande. Den handlar om barns rätt till lek, vila och fritid.

Barnperspektiv

Barnperspektiv är när du tänker dig in i barns situation och funderar på vad som blir bäst för dem och hur dina beslut påverkar dem. Perspektivet kan gälla specifikt för ett barn eller generellt för en grupp barn.

Barns perspektiv

Barns perspektiv är när ett eller flera barn tycker till i en fråga. För att få barnens perspektiv måste du vända dig till dem, lyssna och förstå hur de ser på frågor, beslut och träning.

Hur kan du som tränare översätta dessa tre perspektiv i praktiken?

Några exempel:

- Barns idrott ska vara rolig. Tänk på detta när du utformar träningen.
- Ha alltid barnens bästa och deras välmående i fokus.
- Låt barnen vara delaktiga i beslut efter ålder och mognadsgrad.
- Lyssna på och respektera barnens åsikter och ta dem i beaktande.
- Uppmuntra alla, utifrån deras egna förutsättningar och utvecklingstakt.
- Håll kostnader nere, eftersom de påverkar deltagande.

Tips till dig som vill läsa mer i ämnet:

Handbok för idrottsledare från Unicef
Barnens spelregler från Bris och RF
Barnkonventionens lag

Integritet

Alla gymnaster och tränare ska veta vad begreppet integritet innebär. Du som tränare ska ha kunskap och förståelse för den kroppsliga integriteten hos gymnasterna på både träningar och tävlingar.

Vad är integritet? Vad innebär det för gymnaster och tränare?

Personlig integritet

Personlig integritet betyder okränkbarhet eller rätt att inte bli kränkt. Personlig integritet handlar bland annat om att själv förfoga över information om den egna personen och att ha rätten att behålla vissa saker för sig själv.

Kroppslig integritet

Kroppslig integritet innebär rätten till att få den personliga sfären respekterad – som gäller sin egen kropp. Den kroppsliga integriteten kan kränkas genom att bli fysiskt berörd mot sin vilja, genom att bli kramad, kittlad eller fasthållen. Men den kan också kränkas genom att bli fotad utan att bli tillfrågad samt exponerad i sociala medier utan samtycke.

Det är aldrig för tidigt att lära barn respekt för den egna och andras kroppar, däremot är det viktigt att du som tränare alltid anpassar ditt språk efter barnens ålder.

Du som tränare kommer i kontakt med många barn, ungdomar och vuxna. Det är oerhört viktigt att du har kunskap och verktyg för att kunna skapa en trygg och säker miljö. Genom att informera och prata om integritet på gymnastikträningen skapar du goda förutsättningar för att gymnasterna ska känna sig trygga på träningar och tävlingar.

Integritet i gymnastikverksamheten

Vid gymnastikträning är fysisk beröring mellan tränare och gymnast ibland nödvändig, till exempel vid olika typer av passning, hjälp eller för att korrigera eller instruera gymnasterna. Som tränare är det viktigt att värna om gymnasternas integritet och bara använda sig av beröring när det är nödvändigt. Ofta räcker muntliga och visuella instruktioner för att gymnasterna ska förstå.

Prata med gymnasterna om vad passning innebär och hur du som tränare tänker agera för att både ge dem säker träning och värna om deras integritet. Du ska också uppmuntra dem att själva sätta gränser och berätta vad som känns okej och inte. Alla människor är olika och har olika stor integritet – vilket är viktigt att respektera. Var uppmärksam på hur gymnasten reagerar. Nedan följer punkter av etiska aspekter kring passning och stretchning.

Etiska aspekter på stretching

Gymnastikförbundet har tagit fram ett dokument som heter ”Riktlinjer för stretch och rörlighetsträning”. I dokumentet beskrivs hur rörlighetsträning bedrivs inom Svensk Gymnastik. Det presenteras även ett antal punkter som du som tränare ska förhålla dig till. Det är specifika råd såsom att gymnasterna själva alltid ska ha full kontroll över stretch-övningen och kunna avbryta när hen vill, smärtan ska inte överstiga mild nivå på angiven skala 0–10 och att det är viktigt att vara uppvärmd och varm i musklerna innan. Alla råd inklusive en beskrivning finns att läsa i dokumentet.

Riktlinjer för vad som inte är okej vid rörlighetsträning

Undvik:
- orealistiska förväntningar på en ”quick fix”.
- situationer där de aktiva känner sig utsatta.
- övningar där din och de aktivas kroppar placeras väldigt nära varandra.

Aldrig:
- stretcha de aktiva så att de känner överdriven smärta eller extremt obehag (max stretch till 1–3 på skalan).
- röra vid de aktivas insida av lår, skrev eller rumpa vid stretchning.
- använda hela din kroppsvikt för att trycka vid stretchning.
- stretcha aktiva på egen hand i en avskild del av hallen där andra vuxna inte har insyn.

Läs dokumentet ”Riktlinjer för stretch och rörelseträning” i sin helhet.

Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastiken

Gymnastikförbundets dokument ”Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik” vägleder föreningar, tränare och enskilda medlemmar i föreningar i hur utvecklingsmodellen, upp-förandekoden och barnkonventionen kan omsättas i praktiken. Anvisningarna fungerar som ett stöd och ger vägledning i olika frågor, men framför allt ska de öppna upp för ett levande samtal om hur föreningens verksamhet ska utformas.

Föreningen vill undvika att en enskild tränare eller vuxen befinner sig tillsammans med ett eller flera barn eller ungdomar i situationer som kan uppfattas som känsliga eller olämpliga av integritetsskäl. Det kan vara resor till eller från tävling ensam med tränare, boende-situationer på tävlingar och träningsläger med tränare samt kontakt på sociala medier.

Föreningen är också uppmärksam på hur privat kontakt (både fysiskt och via sociala media) sker mellan tränare och enskilda barn och ungdomar. Detta är något som både gymnaster och tränare bör ha vetskap om. Det är därför viktigt att diskutera detta frekvent i verksamheten.

Ett tips är att alltid lyfta denna punkt vid ledarträffar, uppstart och avslut för terminen med gymnasterna, kontinuerligt vid träningar eller fler sammanhang som passar er förening.

Nyckelpersoner

Du som tränare kommer bli en nyckelperson i gymnasternas liv. Ungefär nio av tio barn kommer någon gång i kontakt med idrott. Detta innebär att du har en betydande roll för gymnasternas hälsa och välbefinnande, på både träningar och tävlingar.

Vi inom gymnastiken kan göra skillnad för barn och ungdomar genom att prata, informera och diskutera integritet med våra gymnaster. När gymnasterna lär sig sina gränser och vågar uttrycka dem, har vi kommit långt. Genom att skapa en säker idrottsmiljö kan vi inom gymnastiken bli trygga vuxna som gymnasterna kan vända sig till om något inte känns bra – både i och utanför träningshallen.

Ytterligare stöd

Treskablinoll är en ideell förening som arbetar för att varje barn i Sverige ska veta vad integritet är. Föreningen erbjuder material och stöd för hur man pratar om integritet med barn i olika åldrar. Det finns även information om hur man agerar när ett barn far illa och vad man som tränare ska göra i olika situationer. Läs mer på Treskablinolls webbplats https://treskablinoll.nu/

Passning

Säkerhet och passning hör ofta ihop, men passning är bara en av flera ingredienser i säker gymnastik. Det är viktigt att du som tränare skapar goda förutsättningar för gymnasterna att själva utföra olika övningar. En övning kan alltid brytas ner i delmoment som tränas var för sig enligt gymnastikpyramiden.

Om gymnasterna är väl förberedda för en övning både fysiskt och mentalt, minskar både skaderisken och behovet av passning. I själva verket bör målet alltid vara att minimera passandet, men ibland har passning ändå en viktig funktion för att undvika skador och kunna lära ut övningar på ett tryggt sätt. Det är viktigt att du alltid passar om du sagt att du ska göra det, och att gymnasterna kan lita på att du kan passa och rädda upp en eventuellt farlig situation.

Reflektera

Vilka risker finns med att passa för mycket?

TNF-metoden och tyngdpunkt

En god passningsteknik bygger i huvudsak på tre delar: att vara tidig, nära och följsam. Detta brukar benämnas TNF-metoden och rekommenderas vid all passning inom gymnastiken. Ju tidigare du som tränare ser och kan agera utifrån vad gymnasten gör,

desto effektivare blir passningen. Det gäller också att vara nära gymnasten för att du ska nå och få tyngdpunkten nära dig och därmed mer kraft. Slutligen är det viktigt att du följer gymnasten genom övningen, även om ingen fysisk kontakt sker – för att kunna agera på rätt sätt i övningens alla faser.

För att framgångsrikt kunna hjälpa gymnasten, antingen med höjd eller rotation i övningen, är det viktigt att veta var gymnastens tyngdpunkt befinner sig i övningen. Om du vill hjälpa gymnasten att få höjd ska passningen ske nära tyngdpunkten. Handlar det om rotation behöver passningen däremot ske långt från tyngdpunkten. I en flick-flack kan till exempel både rotation och höjd behövas och därför är det bra att placera en hand i ländryggen för att kunna hjälpa gymnasten med höjden och en hand på låren/knävecken för att hjälpa till att skapa mer rotation.

Gör en riskanalys inför varje övning och ställ dig följande frågor: Var finns farorna? Är det en blind landning, alltså en landning framåt där gymnasten inte ser underlaget innan landningen? Vad är, i så fall, riskerna med det? Hur kommer en eventuell över- eller underrotation se ut och var finns farorna med det?

Det finns olika typer av passning som lämpar sig vid olika tillfällen. Du kan läsa mer om inbaningspass, inlärningspass och säkerhetspass nedan.

Inbaningspass

Inbaningspass innebär att du som tränare banar in ett rörelsemönster hos gymnasten och har kontakt genom hela övningen (även kallad *manipulerande passning*). Du hjälper gymnasten att förstå en övning genom att lyfta runt gymnasten. Det finns både för- och nackdelar med inbaningspass.

Vid inlärning, framför allt med små gymnaster, kan det vara bra att bana in övningar genom att passa och lyfta runt dem. En fördel är alltså att gymnasten i långsam takt får känna hur övningen ska göras.

Nackdelarna är att du som passar kan slita ut dig och att gymnasterna sedan eventuellt inte kan göra övningen utan passning, eftersom de inte har lärt sig de gymnastiska mönstren. Försök därför att hålla inbaningspassandet till ett minimum. När gymnasten förstått rörelsen och kan göra den någorlunda själv är det dags att sluta lyfta.

På filmen *Inbaningspass flickis*, som ligger under rubriken Inspirationsfilmer, kan du se ett exempel på inbaningspass.

Inlärningspass

Vid inlärningspass lyfter du inte runt gymnasten som vid inbaningspass. Gymnasten utför alltså övningen i högre grad själv och behärskar alla förövningar, men kan fortfarande ha nytta av viss hjälp. Inlärningspass kan ske både fysiskt och/eller verbalt.

På filmen *Inlärningspass flickis*, som ligger under rubriken Inspirationsfilmer, kan du se ett exempel på inbaningspass.

Säkerhetspass

Säkerhetspass innebär att du som tränare ingriper på det sätt som är nödvändigt och hinns med för att undvika skada på gymnasten. De situationer som uppstår när du måste ingripa innebär oftast ett snabbt agerande utifrån en oförutsedd situation. Vid säkerhetspass passar du oftast antingen mage–rygg eller rygg–mage beroende på om gymnasten landar med magen eller ryggen mot färdriktningen. Det kan också innebära att du knuffar till gymnasten för att undvika en farlig landning för nacke eller rygg.

På filmen *Passningsteknik frivolt*, som ligger under rubriken Inspirationsfilmer, kan du se olika alternativ för hur du kan passa i en frivolt.

Vid gymnastikträning är fysisk beröring mellan tränare och gymnast ibland nödvändig, till exempel vid olika typer av passning. Utöver passning förekommer också annan fysisk beröring för att korrigera eller instruera gymnasterna.

Som tränare är det viktigt att värna om gymnasternas integritet och bara använda sig av beröring när det är nödvändigt. Oftast räcker muntliga och visuella instruktioner för att gymnasterna ska förstå.

Prata gärna med gymnasterna om vad passning innebär och hur du som tränare tänker och agerar för att både ge dem säker träning och värna om deras integritet. Du kan också uppmuntra dem att själva sätta gränser och berätta vad som känns okej och inte. Alla människor är olika och har olika stor integritet, vilket är viktigt att respektera. Var uppmärksam på hur gymnasten reagerar.

All gymnastikträning ska ske med tränare som har godkänd utbildning för minst den nivå som gymnasterna tränar på. Utbildningskraven justeras över tid så det är viktigt att föreningar och tränare håller sig uppdaterade.

Här hittar du utbildningskraven på Gymnastikförbundets webbplats.

Träningsplanering och metodik

Träningsplanering är en viktig del i träningslära och i ledarskap. Nedan följer en kort introduktion till planering och periodisering samt tips för hur du kan lägga upp träningen.

Kvinnlig artistisk gymnastik är en idrott som kräver träning för hela kroppen. För att introducera idrotten till gymnasterna på ett säkert, utmanade och inspirerande sätt krävs det tanke och omtanke. Genom att lägga tid på grundläggande träningsupplägg säkerställer du ett optimalt utfall med begränsade resurser. Detta gör vi för att säkerställa att gymnasterna fått det grundläggande för en eventuellt vidare satsning. Men även för att skadeförebygga och säkerställa att träningen följer de grundläggande träningsprinciperna, för att bli så optimal som möjligt.

Du kan läsa mer om grundläggande träningsprinciper i kursen *Planering och periodisering*.

Generell träning är grunden till att lyckas med all form av idrott. I den generella träningen stimuleras de grundläggande fysiska färdigheterna. Målet är att träna brett och utveckla de fysiska grundegenskaperna uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet och koordination.

Idrottspecifik träning innebär att träna de fysiologiska karaktärsdrag som är specifika för idrotten. Gymnastik består av flera olika grenar och moment som varje gymnast förväntas bemästra. Det innebär många moment att hinna med i sin idrottsspecifika träning.

Planering och periodisering

Planering och periodisering handlar om att planera, styra och fördela träningens olika delar över en period. De olika delarna är: teknikträning (hopp, barr, bom, fristående), flexibilitet, styrka, explosivitet, uthållighet och återhämtning.

Planering och periodisering är viktigt för att

- motverka överbelastning
- optimera utvecklingen för gymnasterna
- maximera variation och allsidighet
- göra träningen så rolig som möjligt
- underlätta synkronisering mellan tränarna
- underlätta utvärderingen av träningen
- se till att planerad träning leder mot de mål som sätts upp

För att träningen ska vara så allsidig som möjligt är det viktigt att träna alla sex av gymnastikens rörelsemönster: stationära positioner, hopp, repetitiva rörelser, rotationer, svingar och landningar. Försök att få in alla sex rörelsemönster under en given period (till exempel två veckor). Det gör att gymnasterna får de grundläggande förutsättningarna för att lära sig mer avancerade övningar längre fram.

Försök också att i varje enskilt träningspass få med fysisk preparation, teknikträning och inte minst olika sätt att göra gymnastikträningen rolig!

Planering för en termin eller ett år

Här följer ett förslag för hur du som tränare kan göra en planering som sträcker sig över en termin eller ett år.

- Börja med att identifiera periodens viktigaste milstolpar, som uppvisningar, läger och eventuella tävlingar.
- Gör sedan en ytterligare uppdelning av året. När är det till exempel önskvärt att gymnasterna ska uppnå optimal fysisk preparation, lära sig eller testa nya övningar eller uppvisa stabila serier inför en uppvisning eller tävling?
- Utgå sedan från dessa punkter när du planerar träningarna.
- När du blir mer erfaren i ditt ledarskap och planerande kommer du förmodligen att dela upp de olika perioderna i mindre block.
- Att följa upp hur det går är minst lika viktigt som att göra själva planeringen. Annars går det inte att göra nödvändiga justeringar i träningsupplägget.

Aktivitet	Veckor																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Lov																				
Läger																				
Uppvisning																				
Träningssäsong																				
Uppvisningsfokus																				

I Gymnastikförbundets distanskurs *Planering och periodisering* kan du lära dig mer om detta.

Att göra en terminsplanering i Kvinnlig artistisk gymnastik

För en tränare är planering tidigt något grundläggande. Det spelar ingen roll om du är tränare för en barngrupp en timme en gång i veckan eller för en eller flera gymnaster på elitnivå. Du kommer oavsett att ha nytta av en träningsplanering, men den kommer behöva läggas upp på olika sätt.

En träningsplanering kan vara väldigt avancerad eller relativt enkel. Träningsplaneringen ska utgå från målet. Men kom ihåg att ett av målen alltid ska vara långsiktig, hållbar träning – oavsett vilken nivå gymnasten befinner sig på.

I en träningsplanering är det viktigt att det finns tid för delarna i den generella träningen som nämndes tidigare, som exempelvis fysisk preparation och motorisk utveckling. Men det är också viktigt att planeringen ger stort utrymme för det som gymnasten eller gruppen tycker är roligt. Genom att involvera gymnasterna i träningsplaneringen kan du motivera varför alla delar är viktiga och få dem att förstå helheten i träningsplanen.

Dela in träningen

Som tränare kan du dela in träningen i olika områden: teknikträning, fysträning, psykologisk färdighetsträning och taktikträning. För en yngre grupp gymnaster bör träningsplaneringen ha mer tyngdpunkt på teknikträning och fysträning. Psykologisk färdighetsträning och taktikträning involveras i dessa delar.

Att försöka träna alla moment inom en idrott och utveckla alla grundegenskaper lika mycket är en fin tanke. Men det är tyvärr praktiskt ogenomförbart, eftersom det skulle resultera i

överdrivet mycket träning. En tävlingsgymnast som är inriktad på trampolin bör inte lägga större delen av sin tid på att träna sprinthastighet, likväl som en artistisk gymnast inte bör lägga en stor del av sin tid på långdistanslöpning. Båda disciplinerna har färdigheter som bör prioriteras för att nå önskad utveckling – snabbare och med mindre ansträngning.

Det är särskilt viktigt för gymnaster som är i början av sin idrottssatsning att säkerställa de grundläggande fysiska färdigheterna inom den generella träningen, innan man går vidare till idrottspecifika övningar. Vi ser en ökad problematik med minskade färdigheter i de grundläggande fysiska egenskaperna i befolkningen, så det är viktigt att inte missa detta.

Risken med en dåligt planerad träning är att man missar att träna viktiga egenskaper eller att träningen specificeras för lite eller för mycket. Varierad, hållbar och långsiktig träning kräver planering. En väl genomtänkt träningsplanering utvecklar den enskilde gymnasten och träningsgruppen inte bara kommande år, utan säkerställer även att det finns en långsiktighet.

Utgångspunkter

Startpunkten för en träningsplanering är alltid målet. Det innebär att du behöver börja baklänges i din planering. För en grupp nya gymnaster kan målet vara terminsuppvisningen. För de gymnaster som kommit längre i sin träning kan det vara en tävling, en viss övning eller en viss färdighet som de ska nå.

Tänk på att alltid vara lyhörd för gruppens önskningar och tankar när du lägger upp en träningsplanering. Det är viktigt att från början förklara vad gruppens målsättning är och hur ni måste träna för att nå dit – något som är betydligt lättare att göra med en träningsplanering.

Dina gymnaster kan till viss del vara med och påverka både målsättning och vägen dit. Hur mycket gymnasterna ska involveras i träningsplaneringen är beroende av deras ålder och nivå. Här följer några exempel på hur du kan involvera de gymnaster du tränar.

- Låt gymnasterna berätta vad de vill lära sig. Anpassa efter ålder, de yngsta barnen kanske ritar sin drömträning medan de äldre kan fylla i en enkät eller delta i utvecklingssamtal.
- Låt gymnasterna planera en egen träning och se vad de väljer att göra när de får bestämma. Vilken uppvärmning väljer de och hur ser upplägget på träningen ut?
- Ställ frågor till dina gymnaster! I slutet av träningen kan ni prata om vad som fungerade bra på dagens träning och vad gymnasterna skulle vilja göra mer eller mindre av nästa gång. Ställ öppna frågor och uppmuntra till att låta alla höras.
- Yngre barn behöver mer guidning och visuellt stöd i form av bilder, för att kunna förmedla vad de vill träna på. Visa dem en bild med flera olika övningar på och låt gymnasterna peka på vad de vill lära sig. Eller klipp ut bilder på olika lekar och låt gymnasterna lägga en bild var i en burk. Sedan drar ni en lek från burken när det är dags att leka nästa gång.

Var realistisk

Du som tränare måste även ta hänsyn till tidsaspekt och resurser. Eventuellt kommer du att behöva justera målen efter resans gång. Var realistisk i din planering och sätt inte dina mål-sättningar enbart efter vad du vill, utan efter de resurser och den tid som finns.

Det är också viktigt att vara ärlig med din egen kunskap och dina begränsningar. Vad är dina starka sidor som tränare? Du kanske ska fokusera på det du är bra på och se om det finns en annan tränare i föreningen som kan hjälpa till med andra saker i träningen av din grupp. För att detta ska bli effektivt krävs en träningsplanering och bra kommunikation inom föreningen.

Långsiktig planering

Grundläggande träning inom Kvinnlig artistisk gymnastik handlar om långsiktighet, en insikt som är viktig att ha. Det som görs under de första årens träning kan påverka hur skadefria gymnasterna blir eller hur hållbara deras satsningar blir framöver. Men att ställa för höga eller för låga krav på en grupp kan göra träningen pressande eller tråkig.

Glöm inte ta höjd för spontanitet. I vardagen kommer saker emellan och det kanske inte passar att göra det som du planerat i början av terminen. Då behöver du som tränare vara öppen och göra det som är lämpligt för dagen.

Reflektion

I en träningsplanering måste det finnas tid för reflektion för att se utvecklingen. I en barngrupp med en avslutningsuppvisning som mål, bör du göra reflektionen halvvägs in i terminen.

Exempel på reflektionsfrågor som du kan ställa dig själv är:

- Hur långt har vi kommit?
- Är målet fortfarande möjligt att uppnå?
- Ska jag förändra något?

Det händer alltid saker som du som tränare inte kan veta i förväg. Därför måste du vara beredd på att hantera oförutsägbara händelser för att planen ska förbli relevant.

Vad ska ingå i en träning på den här nivån?

Nedan följer en översikt över en termin. Detta upplägg passar en grupp som precis börjat träna kvinnlig artistisk gymnastik. Fundera på den grupp med gymnaster som du tränar och fyll i de tomma raderna med egna mål som passar just er.

Mål – huvudaktivitet	•
Träningstid	träningar X timmar = timmar
Övningsmål för terminen	• • • •
Generella mål för terminen	• Bättre kroppskontroll och spänning • Bättre koordination och motorik • Bra gruppdynamik • Trygga gymnaster • • •
Ta med på varje träning	• Lekfulla inslag • Rörelseskolning • Landningsträning • Aktiv stretch i början • Statisk stretch i slutet • •

Vad, varför och hur

Genom att använda sig av frågorna *vad, varför* och *hur* skapar du förståelse för och motivation till varför gymnasterna ska träna på olika saker. Använd därför frågorna både till dig själv som tränare och till gymnasterna för att reflektera över vad de ska lära sig, vad träningen ska innehålla och varför. Varför-frågan (syftet) är betydelsefull för att alla ska veta vad samarbetet eller träningen ska leda till. Den kan även användas vid metoder, genomförande och utvärdering. Andra frågor du kan använda är *när* något ska tränas, *var, för vem* och *med vem*.

Genom att använda dig av dessa frågor flyttar du fokus från aktiviteten eller innehållet till lärandet hos individen. Det skapar en medvetenhet i ditt ledarskap. Låt gärna gymnasterna vara med i målsättningen och gå igenom planeringen med dem, så att de blir delaktiga i sitt eget lärande. Det skapar motivation och stärker deras självförtroende. Låt även gymnasterna reflektera över varför de tränar på olika saker och varför det är bra att till exempel kunna stå på händer. Då ökar deras förståelse och medvetenhet.

Ett samspel mellan grenarna och varje individ

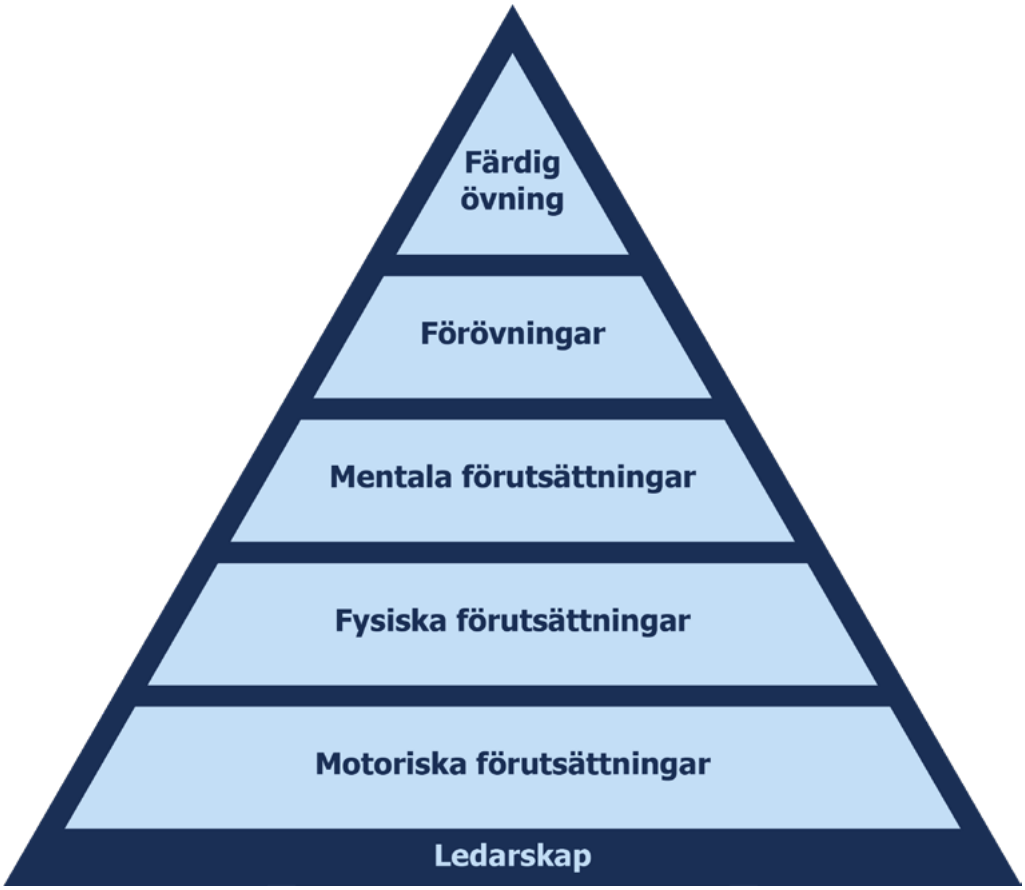
Det är viktigt att lägga tid på alla grenar, men du kan med fördel integrera grenarna med varandra genom att till exempel lägga in rörelseskolningsprogram i uppvärmningen. Anpassa stationer och dela in dem i olika svårighetsnivåer (till exempel A-, B- och C-nivå) för att utmana på den nivån gymnasten tränar på för tillfället.

Att tvinga alla att göra samma aktiviteter samtidigt resulterar i tristess för vissa och stress för andra, och ingen av dessa grupper har kul! Människor är olika när det kommer till utveckling och tillväxt, naturliga förmågor och inlärningstempo. Därför bör det finnas olika val och möjligheter för varje gymnast att gå vidare i sin egen takt.

Använd din fantasi och gör träningen lustfylld. Du kan använda redskap som inte traditionellt används inom den kvinnliga artistiska gymnastiken, till exempel ringar, trampett, hopprep eller bollar. Eller använd traditionella redskap på nya, innovativa sätt.

Gymnastikpyramiden

Inom gymnastiken krävs en bred bas för att kunna lära in nya övningar. En pyramid är en konstruktion som stått i tusentals år, och det är därför en bra liknelse att utgå ifrån för att bygga upp övningar.



Gymnastikpyramiden illustrerar vilka förutsättningar och kunskaper som krävs för att gymnasterna ska kunna göra en specifik övning. Ju mer arbete som läggs på att göra varje byggkloss stabil, desto stabilare blir pyramiden. Visst kan gymnasterna lära sig en övning utan en stabil bas, men det kan medföra bekymmer i vidareutvecklingen och skaderisken ökar också markant.

Vilka förutsättningar som krävs för en viss övning är i princip lika för alla. Däremot är det individuellt vad som behöver tränas inför övningen, eftersom varje individ har olika förutsättningar och kunskaper. Det är viktigt att ge varje gymnast möjlighet att träna på sin nivå, för att bygga varje individs pyramid så stabil som möjligt. Gymnasterna kan titta på gymnastikpyramiden själva för att förstå vad som krävs för en viss övning och hur de ska träna för att nå dit.

Gymnastikpyramiden är ett viktigt hjälpmedel och verktyg för att bygga upp övningar och minska skaderisken. Och fogmassan som håller ihop pyramiden är ditt ledarskap. Det är du som tränare som ger gymnasterna möjlighet att utvecklas och lära sig nya övningar.

I pdf:en *Så här använder du gymnastikpyramiden* kan du fylla i en egen gymnastikpyramid och titta på en ifylld gymnastikpyramid för handstående.

Fristående akrobatiska moment

Under fliken Kursmaterial kan du hitta olika inspirationsfilmer som vi hänvisar till i detta material. Filmer på alla övningar som presenteras hittar du i Övningsbanken. Där kan du också fördjupa dig i många av förövningarna samt se filmer på flera av dessa. För att hitta filmerna kan du söka på redskapet, eller namnet på den specifika övningen.

Fristående är en av den kvinnliga artistiska gymnastikens fyra grenar. Målet är att gymnasten ska klara att utföra en serie på en friståendeyta som är 12x12 m, när man har uppnått en viss nivå inom tävling. Serien ska vara max 90 sekunder lång och utföras till musik. På denna nivå bygger vi grunderna för att kunna nå målen.

Serien består av gymnastiska moment (hopp, balans och piruetter) samt akrobatiska moment (bakåt, framåt och sidledes med eller utan händer i golvet).

Gymnasten behöver fysiska förutsättningar som god kondition, explosivitet, rörlighet men det handlar också om att kunna röra sig med stil och artisteri.

Gymnaster på de lägre nivåerna inom kvinnlig artistisk gymnastik tränar och kan även tävla på en mattvåd. De akrobatiska och gymnastiska momenten samt rörelseskolning tränas var för sig och med olika metodik.

Handstående

Handståendet är en mycket viktig grundövning. Det tar många träningstimmar för att lära sig ett perfekt handstående med bra balans. Gymnasten startar med ett stort steg och placerar händerna axelbrett framför sig med fingrarna pekande framåt. Benen sparkas upp ett i taget för att sedan samlas när de är rakt upp. Gymnasten har då en rak linje genom hela kroppen. Det är särskilt viktigt att axel och höft är rak och huvudet hålls neutralt mellan armarna.



På vägen ner delar gymnasten på benen så att det benet som sist lämnade golvet kommer först i golvet vid landning, nära händerna. Gymnasten landar sedan i stabil landnings-position med fötterna lätt utåtvridna.



Innan gymnasten kan stå fritt på händer behöver hen ta hjälp av en vägg. Ett första steg mot handståendet är att stå med magen mot väggen och händerna en bit ut. Gymnasten kan sedan kliva närmare väggen med händerna allt eftersom hen utvecklas. Till slut kan gymnasten stå i en lodlinje och därefter släppa stödet från väggen helt.

För att klara av att stå i ett handstående behöver gymnasten mycket styrka. Det är bra att träna på att stå i handstående under en längre tid för att träna upp den uthållighet som behövs.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

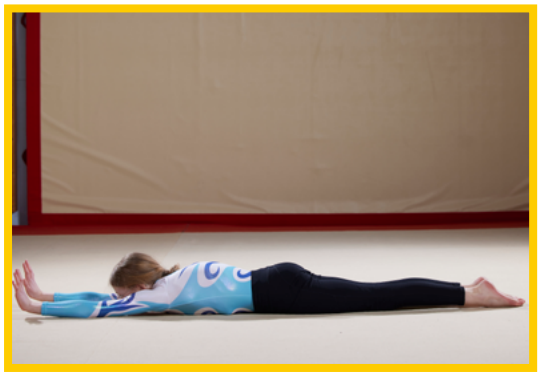
Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Handståendeposition liggande på mage eller rygg.
- Bära upp sin kropp stödjande på händer (t.ex. pikerat stöd, grenstöd och grupperat stöd).
- Övningar stödjande på både händer och fötter (t.ex. gå på alla fyra, björngång, larven, harskutt).
- Stå i armhävningsposition med fötterna på liten höjd.
- Armstyrka, axelstyrka, bålspänning och balans.
- Rörlighet i axlar och höftböjare.

Fokuspunkter

För att klara ett handstående är det viktigt att träna mycket på den sträckta positionen separat. Då kan gymnasten hitta rätt position utan att samtidigt med styrka bära upp kroppen i ett handstående. Börja därför liggandes på mage eller rygg och se till att hela kroppen är rak, hela vägen från händer till fötter. Gymnasten ska försöka göra sig lång med utsträckta axlar

och öronen gömda, gömma revbenen och skapa en krummad position i bröstkorgen istället för i höften. Gymnasten behöver kunna utföra rätt position liggandes på mage och rygg innan hen ska hitta rätt position i ett handstående.







Gymnasten behöver ha ett långt utfallsteg för att sparka upp i sitt handstående. Armarna hålls vid öronen redan från start och placeras i mattan långt fram. Kroppen hålls i en rak linje från fot till axel redan vid uppsparken.





Gymnasten behöver ha rätt fysiska förutsättningar för att klara ett korrekt handstående. Om hen till exempel är stel i axlarna kommer hen kompensera med att svanka, för att kunna hitta balans i sitt handstående. Som tränare behöver du fokusera på rätt sak. I det här fallet är det med andra ord axlarna och inte svanken som behöver korrigeras.

Lär ut rätt handisättning i handståendet redan från början för att undvika skador. Redan i de olika stöden ska rätt handisättning tränas in för att gymnasten sedan ska kunna behålla samma handisättning i sitt handstående. Gymnastens händer ska peka framåt med fingrarna lite snett inåt, armbågarna kommer då att vinklas något utåt.



Förövningar

Innan gymnasten lär sig handstående på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Bygga tak mot vägg.
- Handstående med stöd på kloss (grupperat, pikerat eller ena benet upp).
- Utfallssteg mot kloss.
- Hålla spänning i handståendeposition mellan klossar.





Passning

Gymnasten kan med fördel träna på sitt handstående på egen hand, med stöd av exempelvis en vägg. När gymnasten känner sig säker på sin balans med stöd från väggen, kan hen putta ut sig lite från väggen för att hitta balans utan stöd. När gymnasten blivit tillräckligt stark i sitt handstående kan hen prova att sparka upp utan vägg.

Vill du hjälpa gymnasten att hitta balans kan du hålla med båda händerna i gymnastens ben. Ju närmare fötterna du håller, ju mer stöd får gymnasten. När du passar en uppspark till handstående kan du som tränare sitta nära, nästan lite bakom gymnasten. Placera din bortre arm så att gymnasten kan utföra sin uppspark mot din arm och så att du kan hjälpa till att stanna gymnasten i ett upprätt läge. Hjälp sedan till med din andra hand så att gymnasten kan få upp nästa ben i rätt läge.

Brytning till handstående (gren, pikerad)

En brytning till handstående kan ske med antingen raka, samlade ben (pikerad brytning) eller raka, delade ben (grendelad brytning). Gymnasten startar antingen från stående eller från sittande och går därifrån till ett stöd som visas upp innan brytningen påbörjas.

Gymnasten behöver en bra handisättning där fingrarna pekar framåt, lite inåt. Rumpan kommer upp i en lodrät linje ovanför huvud och händer före benen, som placeras i gren eller pik innan de går hela vägen upp i handståendet. Det här är en övning som kräver styrka, rörlighet och god teknik. Att bryta upp i handstående sker med raka armar.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Handstående.
- Alla stöd så som grupperat stöd, pikstöd och grenstöd.
- Pikframfäll samt grenframfäll.

Fokuspunkter

Grunden i att kunna bryta till handstående är att gymnasten först tränat upp ett bra stillastående stöd. För att kunna utföra brytningen behöver tyngdpunkten flyttas framåt, genom att gymnasten lutar framåt i axeln.

Är gymnasten rörlig i framåtfäll och får sina fötter väldigt nära händerna, krävs det mindre styrka och lutning i axeln för att klara av en brytning. Är gymnasten inte lika rörlig i axeln och har fötterna längre ifrån händerna, kommer hen att behöva kompensera och luta fram axeln mer. Det kräver mer styrka för att klara brytningen.

När gymnasten utför en brytning är det viktigt att ha raka armar, hålla en god bålspänning genom hela brytningen och tänka på att hålla bröstkorgen stängd. Gymnasten behöver ha god rörlighet i axlar och bröstrygg för att kunna avsluta i ett bra handstående. Gymnasten bör trycka in i de böjda fingrarna när hen bryter upp. Tyngden ska vara jämt fördelat på fingrar och handflatan.

Det är viktigt för gymnasten att tajma rätt när axeln ska sträckas ut i brytningen för att kunna avsluta i ett handstående.

När gymnasten tränar på brytning blir det en stor belastning på handleden när hen lutar framåt i axeln. Tänk därför på att variera underlaget och använd gärna golvbarrar, bommar eller ett lutande plan för att minimera vinkeln i handleden och därmed belastningen.





Gymnasten kan även träna på att bryta i nedgången från handståendet, för att bygga styrka innan gymnasten har styrka nog att bryta upp.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig brytning till handstående på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Halv brytning mot vägg.
- Brytningsgång.
- Brytning upp och ner på höjd.
- Grenstöd mot vägg.
- Bakpik i ribbstol (grupperat, gren och pik).
- Brytningsövningar i barr.
- T-handstående mot kloss, luta över i axlarna.
- Jämvägande brytning till grupperat eller pikerat stöd på kloss eller bom.
- Brytning från grensittande till planka.

Brygga bakåt

Brygga bak är en grundövning för flickis. Den är viktig att träna på ett korrekt sätt, för att gymnasten inte ska skada ryggen. Startposition sker stående på ett rakt ben och det andra benet hålls upp ovanför marken. Höften är rak och utsträckt och även axeln är utsträckt. Armarna startar rörelsen bakåt och samtliga leder bidrar till böjningen som bör ske i bröstryggen.

Gymnasten passerar ett handstående i spagat för att sedan avsluta stående igen. När gymnasten passerar handståendet sker det med utsträckta (eleverade) axlar. Revbenen hålls in för att inte svanka och tappa sin utsträckta axelposition.

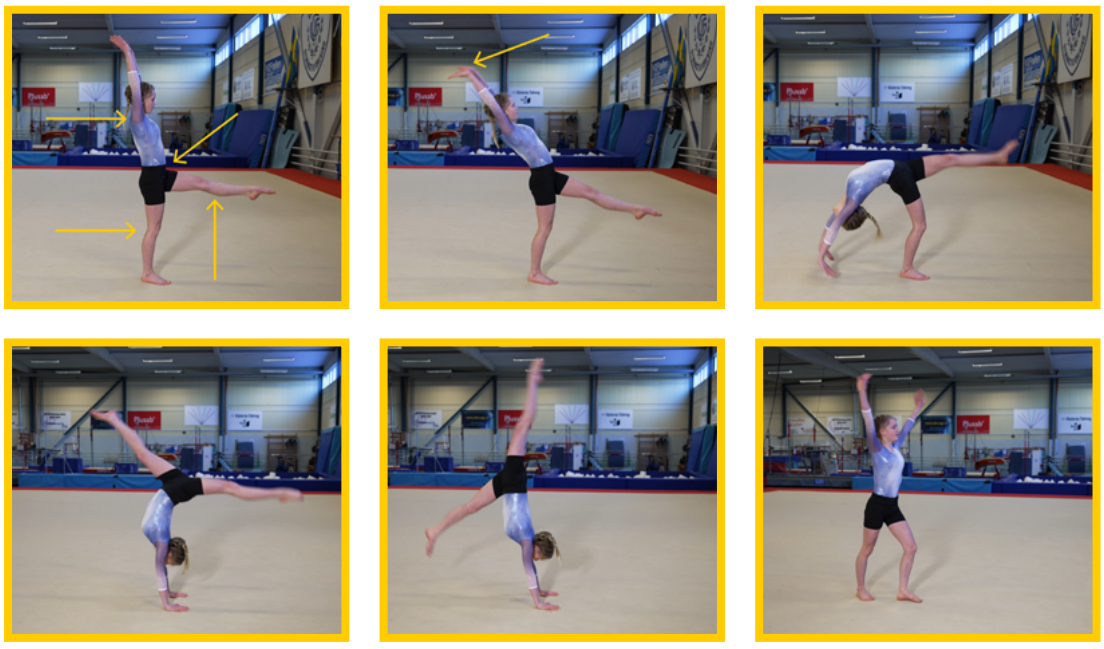
Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Brygga med god rörlighet i axlar samt i spagat.
- Handstående med benen i spagat.

Fokuspunkter

Gymnasten måste aktivera så många leder som möjligt i böjningen bakåt. Om både axel, höft, bröstrygg och ländrygg hjälper till kan böjningen ske jämnt fördelat och inte endast i ländryggen. Detta skonar gymnastens rygg. I starten är det viktigt att gymnasten tänker på att ha rakt ben, rak höft, benet upplyft och axlarna utsträckta. Var noggrann med att det är armarna som startar rörelsen bakåt och att samtliga leder bidrar till böjningen som bör ske i bröstryggen. Ett vanligt bekymmer är att gymnasten startar övningen genom att böja ländryggen och eventuellt "knäa".



Förövningar

Innan gymnasten lär sig brygga bakåt på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Brygga med fötterna på kloss, sparka över.
- Ett ben på kloss, gå bak i brygga och sparka över.
- Klättra bakåt med händerna mot ribbstol.



Passning

Passning sker med en hand i bröstryggen. På så vis kan du hjälpa gymnasten att pressa armarna först istället för att böja i ländryggen. Den andra handen hålls under det utsträckta benet.



När gymnasten håller på att lära sig brygga bakåt kan du stanna gymnasten i korrekt spagat när hen står på händer, då får gymnasten en känsla för hur rätt spagathandstående ska kännas.

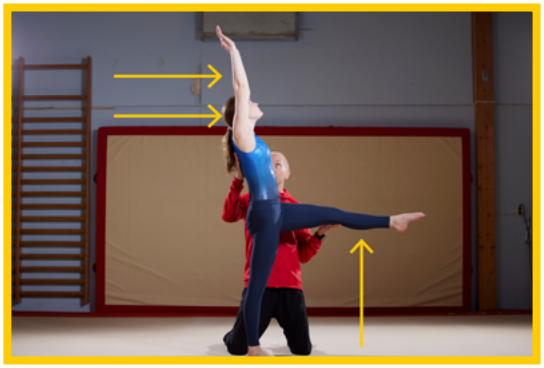
Brygga framåt (delad och samlad) och tic-tac

Brygga framåt är en grundövning för handvolt. Gymnasten startar stående med armarna upp på samma sätt som ett handstående. Det innebär att gymnasten startar med ett stort steg och placerar händerna framför sig. Händerna placeras axelbrett med fingrarna pekande framåt. Benen sparkas upp ett i taget till en spagatposition och ett spagathandstående.

Från spagathandståendet sträcker gymnasten axeln lätt bakåt och sätter i ena benet i golvet, därefter lättar händerna från golvet. Gymnasten bör fästa blicken i golvet så länge som det är möjligt. Genom att trycka fram höften samtidigt som magen aktiveras tar sig gymnasten upp till stående.

Vid uppgången i brygga framåt är det viktigt att ha ståbenet så rakt som möjligt, pressa höften framåt och hålla huvudet och armar bakåt. Bryggan avslutas med att huvudet och armarna kommer fram. Gymnasten ska kunna stå på ett ben i balans med det fria benet framåt i 90°.





En tic tac är en blandning mellan brygga framåt och brygga bakåt. Gymnasten startar precis som en brygga framåt, men när hen landat i brygga ska hen sparka tillbaka bakåt till spagat-handstående igen och avsluta stående. För att gymnasten ska kunna sparka tillbaka är det viktigt att sträcka ut axeln i starten för att förflytta tyngdpunkten bakåt samt att titta på händerna hela tiden.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Brygga med god rörlighet i axlar samt i spagat.
- Handstående med benen i spagat.

Fokuspunkter

I brygga framåt är axlarnas position viktig. Efter att gymnasten har sparkat upp på händer behöver hen pressa sina axlar bakåt innan hen utför sin brygga. På så vis ändras tyngdpunkten så att gymnasten lättare kommer upp ur bryggan. Detta skonar ryggen, eftersom böjningen kommer högre upp och inte i ländryggen.

Du som tränare har ett ansvar att se till att gymnasten inte utför för många repetitioner när det gäller brygga. Detta är för att skona ryggen. Välj dina tillfällen noga!

Förövningar

Innan gymnasten lär sig brygga framåt på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Handstående med benen i spagat.
- Handstående, doppa ena foten på en kloss.
- Uppgång från samlad brygga från höjd eller lutande plan.
- Sparka upp till handstående, fall över till brygga.

Passning

Passning sker med en hand i bröstryggen när gymnasten står i sitt handstående. På så vis kan du hjälpa gymnasten att förstå när och hur de ska pressa sina axlar bakåt.





Hjulning

Hjulning är en viktig grundövning för rondat och sidvolt. Hjulningen börjar på samma sätt som ett handstående med ett stort utfallssteg, där gymnasten håller en rak position som går från axeln, via höften och till foten. Gymnasten behöver träna in korrekt handisättning (T-position).



Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Handstående med rörlighet i splitt och spagat.
- Uppspark till handstående.

Fokuspunkter

Hjälp gymnasten att hitta vilket håll som hen hjular mest naturligt åt. Gymnasten bör starta med samma ben i handstående och hjulning.

Förövningar

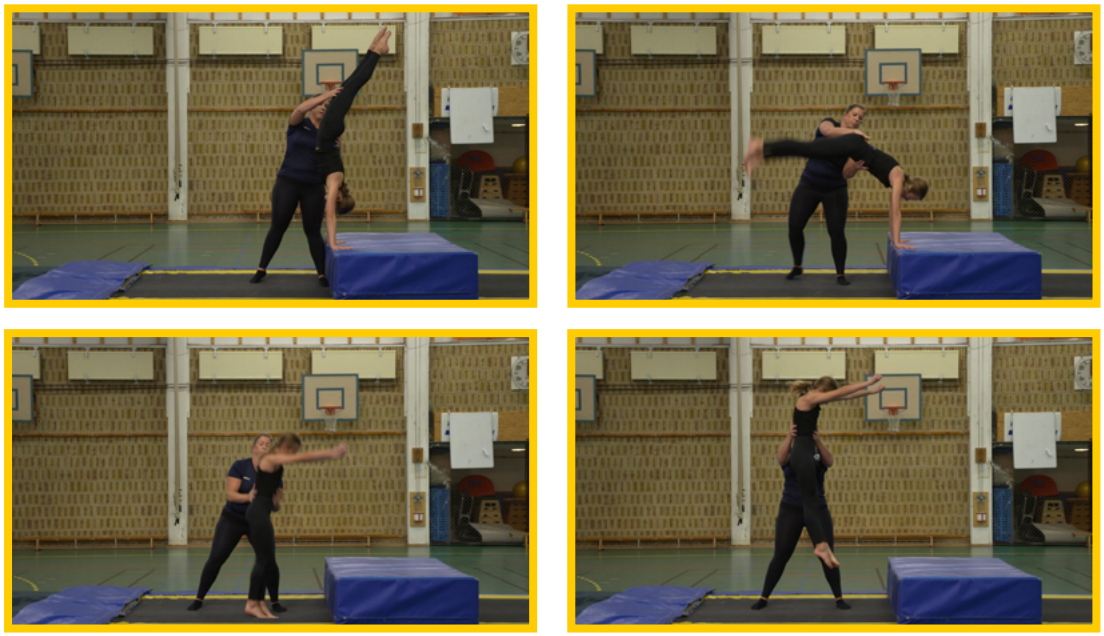
Innan gymnasten lär sig hjulning på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Hjulning till handstående.
- Handstående med mage mot vägg med delade ben.
- Hjulning med mage mot vägg.
- Utfallssteg mot kloss.

Korbett

Korbett är en rörelse som syftar till att skapa fart i byte från översträckt till krummad position eller tvärtom. Korbetten finns i många av våra gymnastiska övningar, till exempel i rondat, flickis och handvolt på fristående, men även i pendling i barr.

Gymnasten ska jobba med bålstyrka för att skapa en korbett och komma till rätt position, utan att pikera höften. Huvudet ska hållas neutralt och utsträckta axlar vid öronen. Det krävs mycket teknikträning, kroppskontroll och styrka för att bemästra korbett.



Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Svank och krum position med god bålstyrka.
- Axelstyrka samt rörlighet i axlar.

Fokuspunkter

Korbetten ingår i många övningar, men det är viktigt att träna tekniken i korbett separat i egna sidostationer. Detta är extra viktigt i början när gymnasterna ännu inte bemästrar de färdiga övningarna. Det är vanligt att gymnasten pikerar i sin korbett och att hen har svårt att korrigera det i den färdiga övningen. Gå då tillbaka och träna korbetten separat tills pikeringen korrigerats.

Genom att påminna gymnasten att dra in navel mot ryggraden samt spänna rumpan kan gymnasten aktivera de inre magmusklerna som behövs i en korbett.

I övningar som rondat, flickis och handvolt – där korbettrörelsen börjar från handstående – är det viktigt att gymnasten förstår att korbettrörelsen initieras från axlarna. I början av rörelsen ska gymnasten vara i översträckt position med en rak linje igenom axlarna. Ett vanligt bekymmer är att gymnasten skjuter fram huvud och axlar för att påbörja rörelsen.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig korbett i färdiga övningar på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Korbettövning till mage (fall till mage, fall med korbett).
- Byta position mellan krum och svank.

Passning

Vid passning i korbett från handstående står tränaren på gymnastens sida och håller i benen med ena handen för balans i handståenden. Andra handen kan med fördel vara vid axlarna och i början behövs det inbanande av axelrörelsen. Tränaren kan hjälpa gymnasten med att få mer fart på benen samt att lyfta upp axlar/bröstkorg, innan gymnasten landar i krummad position på fötterna.

Rondat

Övningen startar med ett upphopp, som det är viktigt att lägga tid på för att träna in rätt teknik. Upphoppet är långt och lågt, och gymnasten behöver böja sitt främre ben för att kunna trycka ifrån med benet mot handståendet. Den krummade positionen bibehålls genom hela rondaten.

I upphoppet gömmer gymnasten öronen och sträcker sig långt fram med utsträckt axel.







Gymnasten behöver vrida runt sent för att göra sin handisättning. Först efter att första handen har placerats i mattan vrider gymnasten runt och placerar den andra handen i T-position med den första.



Gymnasten behåller samma utsträckta, krummade position hela vägen genom handståendet. Från handståendet utförs en korbett, där gymnasten behöver krumma i bröstryggen och inte pikera höften. En rondat landar gymnasten stående med samlade ben, med magen mot det håll som hen startade sin rondat ifrån.

Det är viktigt att redan från början vänja gymnasterna att fortsätta efter sin rondat. Gör därför övningar där gymnasten får köra rondat och direkt stämma till rygg i tjockmatta, till exempel.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Handstående.
- Hjulning/ samlad hjulning/ hjulning med farttagning.
- Handstående tryck (utan armdrag).

Fokuspunkter

Det tar tid för gymnasten att lära sig en korbett. Därför är det viktigt att öva på korbetten separat på sidostationer, innan gymnasten kan klara av att utföra den i en färdig rondat. I rondaten behöver gymnasten hålla en rak linje från fot till axel genom hela rondaten och utföra en korbett utan att pikera. Gymnasten behöver samla sina ben tidigt.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig rondat på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Hjulning till samlad spannungposition.
- Rondat till tjockmatta (till knä och till stående).
- Rondat-stäm till rygg.
- Rondat i tunnel.
- Upphopp från satsbräda.

Flickis

Flickis är en rotation bakåt med handisättning, som ofta syftar till att vara en farttagnings-övning i kombination med en rondat. I stillastående flickis startar gymnasten stående i en rak och sträckt position, men krum i bröstkorgen. Armarna är framåt och huvudet neutralt, med blicken på golvet lite framför gymnasten.



Gymnasten tar ner armarna samtidigt som hen faller bakåt, bålen är fortsatt krummad. Från den bakåtlutade positionen med armar nedåt ska sedan gymnasten trycka ifrån med fötterna och samtidigt dra armarna uppåt. Här ska gymnasten trycka ifrån och sträcka helt på benen innan hen lyfter upp fötterna mot handståendet. Huvudet hålls neutralt mellan armarna genom hela övningen.

När gymnasten har tryckt ifrån med benen kommer hen att landa i ett lätt översträckt handstående. Gymnasten avslutar med en korbett, för att ta sig från handstående till landning på fötter med armar fram. I flickisen vill vi se den raka linjen mellan axel och fot, som vi tidigare pratat om i bland annat avsnittet för handstående och korbett. Gymnasten fäster blicken på händerna i sitt handstående och avslutar sedan övningen med en korbett till en krummad position.

En flickis kan delas upp i olika delar, som med fördel kan tränas separat för att gymnasten ska kunna fokusera på rätt teknik i de olika delarna. Gymnasten bör behärska stillastående flickis innan hen sätter ihop det med rondat och/eller andra övningar.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Jämfotahopp bakåt.
- Handstående.
- Stå i brygga.

Fokuspunkter

Vid startpositionen, låt gymnasten redan innan hen börjar göra krum i bröstkorgen (protraction), men med axlarna ner (depression). Det är lättare för gymnasten att hålla denna position än att försöka hitta den efter att ha påbörjat flickisen. Att vara i denna position när hen landar med händerna i golvet kommer underlätta korbetten.

Det är viktigt att gymnasten startar flickisen genom en bakåtlutning, innan böjningen i knäna startar. Knät ska hållas rakt över foten för att få ett frånskjut bakåt med utsträckta knän och höft. Axlarna ska hållas direkt över höften innan frånskjutet.

Höften ska vara neutral. Om den tiltar bak är det risk att knäna skjuts för långt fram, och tiltar den fram är det risk att gymnasten lutar för mycket framåt med axlarna i frånskjutet. Om knät rörs framåt finns det risk att det blir en rullning i knän. Då blir flickisen hög och kort – istället för lång och låg.

Det kan vara svårt att få ett starkt stäm iväg. Tänk på att hela foten ska vara i golvet innan frånskjutet för att kunna trycka så bra ifrån som möjligt. Gymnastens blick ska vara kvar i golvet i frånskjutet och först när armarna kommer till öronen bör hen flytta blicken från golvet till händerna.



Förövningar

Innan gymnasten lär sig flickis på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Sitta på kloss och falla bakåt till översträckt handstående.
- Flickis med hjälp.
- Korbett från handstående på låg kloss eller satsbräda.
- Hoppa till rygg på trampolin, flickis med pass.
- Frånskjut till ryggliggande i tjockmatta.





Passning

Flickis kan inbaningspassas med ena handen i bröstryggen och den andra på baksida lår. Du som tränare bör hålla högre upp i ryggen för att undvika att gymnasten böjer i ländryggen. När gymnasten gör sina första flickisar kan det vara lämpligt att stanna hen i de olika delarna för att kontrollera att hen hittar rätt positioner.



Håll gymnasten i ryggen så att hen vågar luta bakåt.



Stanna gymnasten i luften efter att hen skjutit ifrån med benen, så att gymnasten hinner känna att hen sträcker på benen.



Stanna gymnasten i ett översträckt handstående.



Hjälp gymnasten med en korbett från handstående till stående på fötter.



Vid passning av en flickis utan stopp bör du som tränare hålla en hand i bröstryggen och den andra i benen. Var händerna bör placeras syns på bilden ovan, men när gymnasten utför flickisen utan stopp kommer du som tränare inte kunna hålla runt benen lika mycket som på bilden.

Handvolt

Handvolt är en rotation framåt med handisättning. Gymnasten startar med ett upphopp med armarna vid öronen. Gymnasten sätter händerna i golvet, samtidigt som hen sparkar benen upp mot handstående. Samtidigt som gymnasten sätter händerna i golvet gör hen fråntryck för att ta sig till stående i sträckt position – det vill säga rak höft, armar uppåt och blicken mot händerna.

I spagathandvolt landar gymnasten på det bakre benet, det vill säga det benet som först lämnar golvet. I samlad handvolt stämmer gymnasten jämfota direkt vid landningen.

Handvolt används som farttagningsövning, spagathandvolt oftast på bom medan samlad handvolt oftare används i akrobatiska längor på fristående.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Handstående.
- Handstående med axeltryck över liten mattkant, sker både upp och ner från mattan och utan armdrag.
- Axeltryck i spannungposition.
- Samlad brygga framåt.

Fokuspunkter

I upphoppet har gymnasten en sträckt position med rak höft och rak linje genom axlar och en krummad bröstkorg. På väg ner från upphoppet vinklar gymnasten lite i höften, sätter bakre benet lite bakom höften/under höften med kroppen framåtlutad – så gymnastens tyngdpunkt är framför det bakre benet. Bakre benet måste både kombinera rörelserna att öppna höften, häldrag och att trycka ifrån golvet. Främre benet tar ett stort kliv framåt, och sätts lite böjt i golvet för att kunna trycka ifrån.

Titta noga var gymnasten placerar bakre benet efter upphoppet. Om gymnasten sätter benet framför höften blir det svårt att få optimalt frånskjut och bakre benets frånskjut blir saktare än optimalt.

Gymnastens bakre ben, kropp och armar ska nå samma raka linje den har vid spark upp till handstående, innan armarna kommer i golvet. Det är viktigt att gymnasten sätter armarna i golvet innan hen når lodrätt position. Gymnastens armar och kropp ska vara spända för att kunna hålla armar, axlar och kropp raka och i rak linje vid kontakten vid golvet. Blicken ska vara på händerna.

Fråntrycket/blockeringen från golvet ska hända i samma ögonblick som gymnasten sätter händerna i golvet. Rörelsen som skapar fråntrycket är flexion i axlarna. Bakre benet, som är det benet som lämnar golvet först, sparkas upp och i cirkelrörelse mot golvet och fortsätter samma rörelse vid händernas/axlarnas fråntryck i golvet. Det underlättar flexion i axlarna och rörelsen i gymnastens överkropp, som ändras till översträckt position inför handvoltens flygfas innan landningen. Främre benet som lämnar golvet senare färdas i samma bana.

I samlad handvolt ska främre benet komma ifatt bakre benet, strax innan gymnasten stämmer jämfota i golvet. Gymnasten ska hålla öppen höft, öppen men spänd bröstkorg, axlar flexade och blicken på händerna tills efter stämmet i golvet. I stämmets högsta punkt ska gymnasten komma till rak linje igen och förbereda landningsposition.

Det är viktigt att gymnasten landar upprätt med rak/öppen höft och armar vid öronen med rak linje igenom axlar. Armar kommer sist i landningspositionen och blicken ska vara riktad upp mot händerna.



Ett vanligt bekymmer är att gymnasten flyttar blicken för tidigt från händerna som resulterar i vinkel i höft och axlar. Gymnasten landar då i en hukliknande position. Armar kommer sist i landningspositionen och blicken ska vara riktad upp mot händerna.

Som tränare behöver du vara medveten om att det finns vissa skillnader i det vi säger till gymnasterna om vad de ska eftersträva – jämfört med hur det tekniskt ser ut i verkligheten. En av dessa märkbara skillnader är i handvolt. Där säger vi till gymnasterna att de ska sätta i händerna innan de sparkar ifrån med främre benet, medan det i verkligheten sker en flygfas innan handisättningen. Ju mer fart framåt gymnasten har och ju mer hen strävar efter rak position, desto längre flygfas blir det innan gymnasten sätter händerna i golvet.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig handvolt på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Handstående fall till tjockmatta.
- Sparka upp i handstående mot vägg.
- Handvolt från höjd (exempelvis från klossar).
- Upphopp från satsbräda.
- Handvolt i lutande plan.
- Handvolt II ut från trampolin eller på trampolin.
- Små korbetter på trampolin.

Passning

Handvolt passas med en hand i gymnastens skuldra och andra handen i ryggen, alternativt mage, för att hjälpa gymnasten till en upprätt landningsposition.

Förberedelse inför fria volter

I denna kurs går vi inte igenom fria volter på fristående, men det är bra att introducera förövningar till både frivolt och salto tidigt. På så vis kommer gymnasten att få in en känsla för rörelsemönstret. Att tidigt prova att rotera bakåt och att fortsätta efter en annan övning ger en känsla av trygghet när det är dags för övningarna längre fram.

Förslag på förövningar för fria volter:

- Korbett-kullerbytta framåt till höjd.
- Korbett-frivolt till rygg.
- Kullerbytta framåt från höjd.
- Korbett bakåt till skulderstående på höjd.
- Falla bakåt till tjockmatta eller från liten höjd.
- Kullerbytta bakåt från höjd.

Gymnastiska hopp och piruetter



Filmer på alla övningar som presenteras hittar du i Övningsbanken. Där kan du också fördjupa dig i många av förövningarna samt se filmer på flera av dessa. För att hitta filmerna kan du söka på redskapet, eller namnet på den specifika övningen.

Inom kvinnlig artistisk gymnastik utförs olika typer av piruetter på både bom och fristående. Att öva in preparationer för piruetter är något gymnasten kan göra tidigt. Om hen kan automatisera en god kontroll är det lättare att utföra svårare piruetter när hen blir äldre.

Hopp kan utföras både från två fötter och en fot, och med jämfotalandning eller på ett ben. Det kan skilja sig åt om gymnasten utför hoppet från ett stämhopp med raka ben, eller ett frånhopp där gymnasten böjer benen och tar fart. För yngre gymnaster kan det vara svårt att få till jämfotahopp och ännu svårare om det innebär stäm från raka ben. Börja därför att öva på olika slags hopp tidigt, så att gymnasten får chans att prova på olika varianter i sin träning.

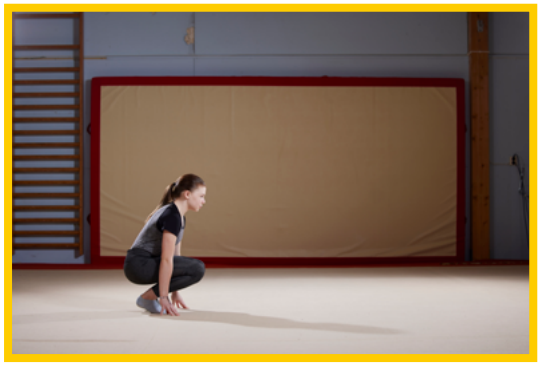
För maximal effekt i hoppen krävs det både styrka och explosivitet. Ju fler leder i kroppen som kan engageras i hoppet, desto större kraft kan gymnasten producera. Ju bättre gymnasten blir på hoppet, ju mer amplitud kan hen lägga på samt fokusera på att hoppet sker med raka ben och vrister. Men förutom en god teknik krävs alltså även en viss grundstyrka. Till hoppträning är det därför bra att använda olika hjälpredskap som rockringar, klossar och hopprep.

Gymnastens fysiska preparation är särskilt viktig, eftersom det uppstår en stor skaderisk om gymnasten inte är tillräckligt stark eller vet hur hen ska landa hoppet. För att gymnasten ska undvika att skada sina knän och fötter kan det vara bra att träna explosiva tåhäv och hopp på ett ben där gymnasten får trycka ifrån med hel fot. Hopp över häckar, hopprep och hopp upp och ner mellan höjder är också bra övningar för att förbereda gymnasten på olika sorters hopp.

Gymnasten måste också kunna landa sina hopp korrekt för att undvika skador. Kraften i hoppet dämpas genom att fötterna tar emot från tå till häl. Knäna böjs successivt när fötterna möter underlaget. Det kan vara bra att i träningen landa på olika sätt, till exempel från olika höjder, på olika underlag och från olika positioner i hoppet. På så sätt prepareras kroppens leder inför alla de hopp som gymnastiken innebär.

Att tänka på i träning av gymnastiska hopp

- Håll bröstet och ryggen i upprätt läge under alla hopp.
- För att träna in rätt teknik är det bra att öva på samma bensparkar som i hoppet, fast i liggande eller stillastående position.
- Prova att hoppa både med och utan att ta hjälp av armarna.
- Ta i med flera delar av kroppen och se till att flera leder är aktiverade, till exempel fotled, knäled och höftled.





Piruett 180°

Piruett 180° är en gymnastisk övning som utförs med ena foten i relevé och andra benet böjt med stortån placerad mot knät på det raka ståbenet. Via arm- och benrörelse sker en halv vändning innan foten sätts ner igen. Övningen startar med en arm lätt böjd framåt och den andra rakt åt sidan, för att sedan mötas rakt upp.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Samlade tåhäv samt tåhäv på en fot.
- Stå i relevé.
- Stå i relevé på ett rakt ben i balans.
- Preparation för piruett på ostabil yta, t.ex. en balansbräda eller skumgummibit.

Fokuspunkter

Gymnasten ska ha en god kroppshållning när hen utför piruetter, med en rak position i kroppen där höft och axlar är i position och inte vrids.

Piruettens rotation ska komma från hälen och fotisättningen sker i en utåtvridning.

Gymnasten ska hålla sin blick långt fram och inte titta mot sina fötter.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig piruett 180° är dessa förövningar bra att träna på:

- Balans på ett ben i relevé.
- Piruettpreparation till balans i relevé.
- Vändning i relevé.
- Piruett 180° med stöd.

Spagathopp

Ett spagathopp är ett gymnastiskt hopp som gymnasten utför från samlade fötter. I luftfasen visas en position med benen i spagat och därefter landar hen hoppet återigen med fötterna ihop.

Förkunskapskrav och fysisk preparation:

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Stilla ljushopp med armdrag åt sidan.
- Sitta i spagat.
- Bensparkar framåt och bakåt med rak kroppsposition utan vridningar.

Fokuspunkter

Gymnasten behöver ha en rak kroppsposition utan vridningar i varken höft eller axlar när hen utför ett spagathopp. Det är viktigt att jobba med aktiva bensparkar och en bestämd armplacering. Gymnasten behöver vara explosiv för att hinna visa stor spagat, innan hen kommer tillbaka till rätt slutposition och landar med fötterna ihop. Gymnasten behöver aktivt dra ihop benen efter sin spagat för att komma till en samlad landningsposition. Armdrag sker åt sidan med bestämda armar.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig spagathopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Liggande bensparkar framåt.
- Benspark framåt - benspark bakåt vid balettstång.
- Sitta i spagat med rak höft.
- Spagathopp på trampolin.
- Spagathopp från satsbräda.

Grenhopp

I ett grenhopp utgår gymnasten från samlade fötter, visar en position i grenpik i luften och därefter landar med samlade fötter. I hoppet placerar gymnasten armarna rakt framför sig.

Förkunskapskrav och fysisk preparation:

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Stå i relevé.
- Sittande grenposition på golv.
- Stilla ljushopp med armarna fram.
- Bensparkar åt sidan i huvudhöjd.

Fokuspunkter

När gymnasten utför ett grenhopp är det viktigt att armarna är placerade rakt framåt. Om armarna pekar nedåt är det lätt att hela kroppen tippar framåt till en oönskad kroppsposition.

Gymnasten utför hoppet med sträckta ben där knäna är utåtvridna.

Förövningar:

Innan gymnasten lär sig grenhopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Liggande bensparkar åt sidan.
- Bensparkar och grenhopp med stöd.
- Grenhopp på trampolin.
- Grenhopp på trampolin med gummiband.

Fouetténopp

Fouetténopp är ett hopp med 180° vändning som utförs på fristående golv. Gymnasten gör en benspark framåt med sitt ena ben, samtidigt som hen utför ett hopp från det andra benet. Gymnasten behöver få upp sitt ben rakt fram i 90° vinkel ut från kroppen, innan hen vrider kroppen och landar på sitt hoppben i arabesque.

När gymnasten landar sitt hopp har hen utfört en vändning på 180° och benet är istället rakt ut bakåt. Detta hopp är även en förövning till värmlandskast (Tour Jetté).

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Hopp på ett ben med korrekt fotarbete.
- Benspark ut i 90° både framåt och bakåt.

Fokuspunkter

I gymnastiska hopp har gymnasten stor nytta av sin rörelseskolning. Gymnasten behöver genom hela hoppet ha god kontroll över sin överkropp samtidigt som hoppet utförs. Det är viktigt att gymnasten får upp sitt ben tillräckligt högt innan hen vrider kroppen.

Det är också viktigt att gymnasten håller sig rakt utan att tilta ut från lodlinjen. Detta innebär att sparken går rakt framåt och att kroppen håller sig i upprätt position trots vridning.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig fouetténopp på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Hopp med ben ut till 90°.
- Hopp med ben ut till 90° från knä.
- Ljushopp 180° från en till två fötter.
- Ljushopp 180° på ett ben.
- 180° vändning med ben på höjd.

Lantmätarhopp

Lantmätarhopp är ett hopp ut i spagat som initieras från ett ben och som också landas på ett ben. Gymnasten ska göra ett avstamp från ena foten, genom en böjning i knäleden, och landar på den andra foten. I luften ska båda benen vara sträckta och delas mot en spagat.

Armarna brukar vanligtvis hållas raka ut åt varsin sida, under hoppets luftfärd, för att sedan i landningen placeras nedåt längs med kroppen. Alternativt raka med ena armen framåt och den andra ut åt sidan. I början av inlärningen kan armarna hållas i midjan. Lantmätarhopp kan med fördel föregås av ett chassé för att skapa fart. Lantmätarhopp är grundläggande för många andra gymnastiska hopp.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Benspark framåt och bakåt (stående fritt på golv).
- Hoppa från ett ben.
- Landa på ett ben.
- Spagat.

Fokuspunkter

I gymnastiska hopp har gymnasten stor nytta av sin rörelseskolning. Gymnasten behöver genom hela hoppet ha god kontroll över sin överkropp samtidigt som benen är helt raka. Det är viktigt att gymnasten får ut sina ben med tillräckligt stor spagat och att hoppet initieras från ett ben med knäböjning.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig lantmätarhopp på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Benspark framåt-benspark bakåt vid balettstång.
- Lantmätarhopp vid balettstång.
- Hopp med främre benet på kloss.
- Hopp med bakre benet på kloss.
- Spagathopp inför lantmätarhopp.
- Lantmätarhopp upp på kloss.
- Långsamma lantmätarhopp.
- Lantmätarhopp på streck (för lantmätarhopp på bom).

Sissonehopp

Sissonehopp är ett hopp ut i spagat som gymnasten börjar stillastående från två fötter. Gymnasten startar stående med ett ben framför det andra, där det bakre benet sparkas fram i hoppet. Gymnasten kommer ut i en lutande spagatposition, där det bakre benet är något högre upp jämfört med det främre.

Detta skiljer sig mot ett spagathopp, där spagaten är parallell med underlaget. Gymnasten avslutar hoppet genom att landa på det främre benet. Om gymnasten gör spagaten med vänster ben i luften börjar hen med höger fot fram stående och landar sedan på vänster ben.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Jämfotahopp till ett ben, där gymnasten startar med en fot framför den andra och landar på den bakre foten efter hoppet.
- Spagat på golv.

Fokuspunkter

I gymnastiska hopp har gymnasten stor nytta av sin rörelseskolning. Gymnasten behöver genom hela hoppet ha god kontroll över sin överkropp samtidigt som benen är helt raka. Det är viktigt att gymnasten hinner göra en bendelning med tydlig spagat och att hen har koll på fotarbetet som startas från två fötter och avslutas med en fot.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig sissonehopp på fristående är dessa förövningar bra att träna på:

- Hopp från två fötter, landa med ben i 90°.
- Hopp från två fötter, landa i arabesque.
- Sissonehopp vid balettstång.

Bom akrobatiska moment

Filmer på alla övningar som presenteras hittar du i Övningsbanken. Där kan du också fördjupa dig i många av förövningarna samt se filmer på flera av dessa. För att hitta filmerna kan du söka på redskapet, eller namnet på den specifika övningen.

Det första steget i bomträningen är att gymnasten ska få lära känna bommen och få en grundläggande balans samt självförtroende på bommen. Det är viktigt att träna både på bommen samt på hjälpredskap som golvbom eller bänk, som är lägre än själva bommen. Detta övar gymnasten upp genom träning av olika stående, gående, krypande och stödjande övningar.

För att öka tryggheten för gymnasten så låt dem träna på olika bommar och se till att starta på olika sidor av bommen. Detta för att gymnasten inte ska fastna vid en favoritbom eller med en känsla att endast kunna utföra en övning från ett håll. Gymnasten blir bättre förberedd på att kunna kombinera övningar i en bomserie utan att vara låst vid vissa moment.

Det är viktigt att i tidigt skede lära gymnasten en bra hållning, med rak höftposition och lätt utåtvriden fotposition på bommen.





Att göra övningar på stället ger ett bra och snabbt resultat, eftersom du som tränare lätt kan rätta till gymnasten i en stilla position. Börja gärna med övningar på stället på golvbom eller bänk. Detta gör det lättare för dig som tränare att hjälpa gymnasten, och gymnasten känner sig även bekvämare på golvbom än bom i början. När gymnasten är redo kan ni flytta övningarna till bommen.

Övningar på alla fyra är det första steget för de akrobatiska bomövningarna. Dessa övningar tillsammans med stödövningarna gör att gymnasten lär känna bommen med både händer och fötter. Det ger en bra känsla inför handstående, men även för hjulningar, bryggor och flickisar. Gymnasten behöver vara lika mycket med händerna på bommen som med fötterna, för att få trygghet och kontroll i sin bomträning.

Var gymnasten fäster sin blick är väldigt viktigt i bomträning. Det påverkar både balans och kroppshållning, så se till att gymnasten alltid vet var blicken ska vara i varje steg och övning hen gör.

Säkerhet under bomträningen

Det är mycket viktigt att du tränar bom på ett säkert sätt. Se alltid till att det finns bra landningsmattor för avhopp och mjuka mattor under bommen. Se till att det inte finns några lösa föremål som gymnasterna kan snubbla eller landa på om de faller eller hoppar av bommen.

När en gymnast tappar balansen och ramlar ner från bommen kan du uppmuntra hen genom glada tillrop som: ”Det gör ingenting. Upp och hoppa igen.” Undvik att din egen eventuella rädsla smittar av sig på gymnasten. Oftast faller gymnasten utan fara och hoppar snabbt upp igen utan problem. Tänk även på att du som tränare inte skapar rädsla för bommen. En enkel sak är till exempel är att prata om ”bommen” och inte om ”höga bommen”.

Gymnasten bör tidigt lära sig att ramla på ett så säkert sätt som möjligt ur handstående på bommen. Vanligt är att gymnasten faller över, det vill säga att hen faller med ryggen mot bommen. Gymnasten behöver lära sig att vända i handståendet så att hen kan ta sig till stående på mattan. På så sätt får hen ett skonsamt fall, i stället för att falla på ryggen på bommen.

Börja bana in detta på fristående med att låta gymnasten sparka upp till handstående och falla över, vända och landa på mage på en mjuk matta. Gör samma övning på golvbom med mjuk matta över bommen.

Anpassning till bom

Börja att träna nya rörelser på golv, och använd gärna en linje för att ge en känsla av hur det kan upplevas på bommen. När gymnasten kan rörelsen på golvet kan hen gå vidare och öva på en golvbom. På en lägre höjd kan gymnasten känna sig bekvämare och säkrare, och du som tränare kommer också lättare åt att träna detaljarbete med gymnasten.

Vissa övningar kräver anpassningar när de går från golv till bom. Det kan bland annat handla om handisättningar. Därför är det viktigt att du låter gymnasten redan från början använda sig av olika typer av handisättningar, precis som vi lär gymnasterna att röra sig på bommen i olika riktningar. Handisättningen på bommen skiljer sig åt beroende på vilken övning som ska utföras.

I bryggor är det vanligaste att gymnasten håller runt bommen och i bommen.

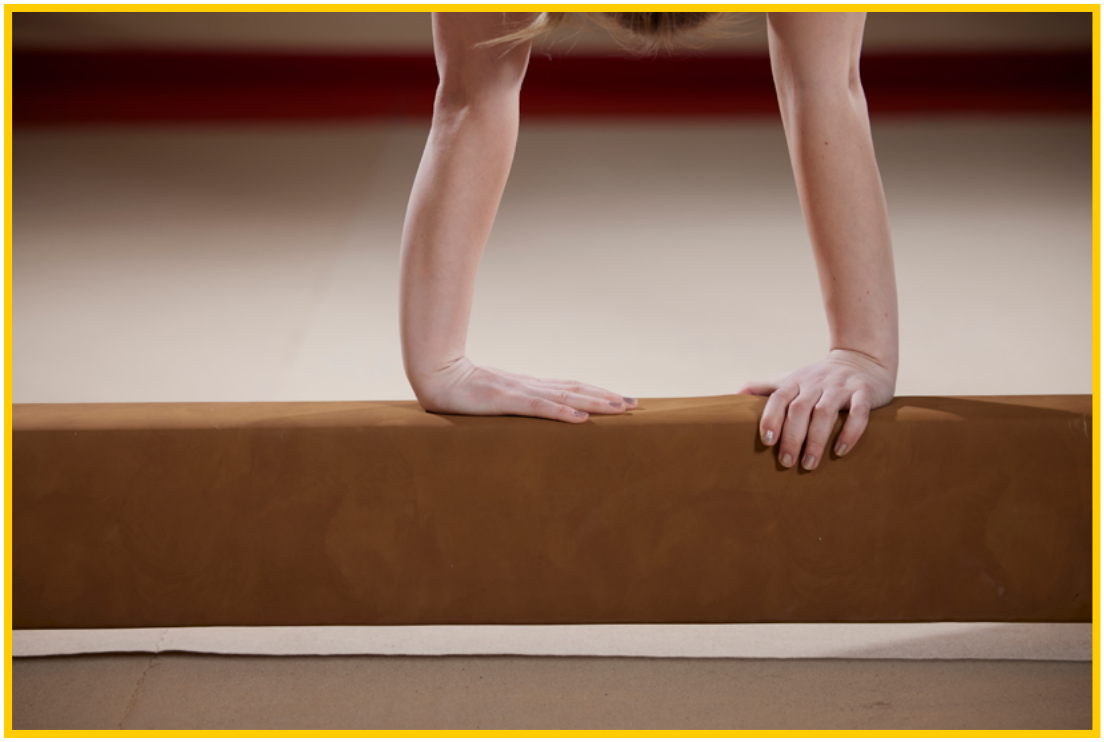


I flickis bör gymnasten ha hela händerna på bommen, den ena framför den andra. På så sätt minskar risken för att händerna glider av till varsin sida av bommen.





I hjulning och rondat bör gymnasten ha samma handisättning som vi lär ut på fristående. Det innebär en T-position, där gymnasten sätter första handen på tvären på bommen och den andra längs bommen så att fingrarna pekar mot första handen.



Se även filmen *Handisättningar på bom* under rubriken Inspirationsfilmer.

Grundrörelser och grundpositioner på bom:

Sitta på bommen med fötterna på samma sida av bommen. Denna övning lär ut bra kroppshållning och korrekta armpositioner. En god kroppshållning innebär att bröstkorgen lyfts upp, naveln dras in och skulderbladen pressas ihop. Gymnasten har bättre balans sittande än stående och kan lättare fokusera på hållningen och armarnas position. Knäna ska vara ihop och vristerna sträckta.





Stå på bom i grundposition. Här placeras hela foten med lätt utåtvridning på bommen. Gymnasten har tränat upp sin balans sittandes och kan nu lära sig balans stående. Det är viktigt att gymnasten står med spända ben och att knäna ”klistras ihop”. Gymnasten gör samma armpositioner och tränar på korrekta armrörelser, samtidigt som hen bibehåller en god kroppshållning i överkroppen.





Stå på tå i grundposition. Gymnasten står med hela foten på bommen i tredje position och tyngdpunkten ligger på trampdynan med mer tyngd mot stortån än lilltån. Gymnasten behåller en fortsatt god kroppshållning när hen tränar in armrörelser stående på tå.





Se till att träningen på bom blir lekfull, samtidigt som du jobbar med gymnastens detaljer. Gymnasten blir på så sätt säker på bommen och bygger upp ett självförtroende, samtidigt som hen lär sig rätt teknik.

Följande övningar kan gymnasten göra på golvbom och bom:

- Gå på bom i tredje position, hela foten på bommen.
- Gå på tå, raka ben, lägg till olika armpositioner.
- Gå baklänges.
- Gå sidledes.
- Springa.
- Hoppa, i olika kombinationer.
- Gå på alla fyra (här är det viktigt att gymnasten tränar olika handisättningar för kommande färdigheter – både att sätta händerna så att hen håller i bommen och att hen placerar händerna ovan på bommen).
- Grensitt samt gående i grenstöd.

Fokuspunkter

När du börjar träna gångövningar ska du vara extra noga med fötternas position. Se till att gymnasten har en rak hållning och sträckta ben och armar. Fötterna ska sättas något utåtvridet med utgång från tredje position. Träna på att hålla fötterna samt tårna helt stilla på bommen.

Överkroppens hållning sker med bröstkorgen upplyft och naveln in, skulderbladen ska pressas ihop och axlarna sänkas ner.

Ett bra tankesätt är att gymnasten ska behärska fler övningar stillastående på bommen än vad hen kan utföra korrekt vid gång. Gymnasten utvecklas mest om du låter hen gå lika mycket framlänges som baklänges. Låt hen röra sig i sidled och med olika armpositioner.

Träna även olika armpositioner i ett rörelseskolningsprogram för ökad koordination och variation.

Passning

När gymnasten tränar in grundövningar på bom behöver du som tränare främst vara med genom instruktioner och verbal passning. Du kan behöva korrigera armar och hållning, men gymnasten behöver främst bli säker i sig själv och trygg på bommen.

Handstående

Gymnasten startar med ett stort steg och placerar händerna framför sig på bommen. Tummen pekar framåt och de andra fingrarna håller runt bommen. Benen sparkas upp ett i taget för att sedan samlas när de är rakt upp. Gymnasten har då en rak linje genom hela kroppen. Huvudet hålls neutralt mellan armarna med blicken på bommen mellan händerna.

På vägen ner delar gymnasten på benen så att det benet som sist lämnade bommen kommer först i bommen vid landning. Gymnasten landar sedan i stabil landningsposition med fötterna lätt utåtvridna.



Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Alla stödövningar på bom.
- Handstående på fristående golv.

Fokuspunkter

Handstående på bom kan tränas för olika syften. Du som tränare behöver därför vara tydlig med varför handståendet ska göras, för att ge gymnasten rätt förutsättningar. Om handståendet tränas som en egen akrobatiska övning ska gymnasten använda en viss handisättning. Om handståendet tränas inför flickis, används en annan handisättning.

Vid handstående på bom är det viktigt att gymnasten kan rädda sig ur situationen om hen faller. Gymnasten ska från början lära sig att vända sig åt sidan och landa stående bredvid bommen, i stället för att falla över och landa på bommen.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig handstående på bom är dessa förövningar bra att träna på:

- Spannung på bom.



- • Grupperat stöd, piksitt och grensitt på bom.









- Benspark, steg och handisättning med bakre benet mot spagat.



- Handstående på bom med stöd på kloss.





- Landningsposition handstående på bom.



- Startposition handstående på bom.



Passning

Handstående kan passas med en hand bakom gymnasten. Fånga upp gymnastens ben för att hen ska känna sig tryggare i att inte falla över.

Stå i brygga

Gymnasten startar liggandes på bommen med benen böjda. Fötterna är vid eller nära rumpan och händerna i bommen under huvudet.



Gymnasten lyfter upp i brygga. I bryggan ska ben och armar vara raka och axlarna direkt ovanför händerna. Blicken är fäst på bommen mellan händerna. När gymnasten behärskar att stå i brygga på bommen kan hen lyfta ett ben i taget mot spagat och hålla i några sek-under, innan hen byter ben.

Brygga är en förövning för kommande akrobatiska moment på bommen. Den kan göras både framåt och bakåt och detta är därför ett viktigt steg i gymnastens utveckling.

Det är viktigt att gymnasten arbetar med axlar och bröstrygg i sin brygga för att böjningen inte ska ske i ländryggen, vilket ger en onödig belastning. I bryggan ska gymnastens axlar vara rakt ovanför händerna, armar raka och benen hålls samlade och helt raka. klarar att lyfta upp sig själv i brygga på golv innan hen gör övningen på bom.



Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Brygga på fristående.
- Spagat på golv (för brygga med ett ben upp).

Fokuspunkter

Brygga på bom är framför allt en förövning för brygga bakåt och brygga framåt. För att göra den mer utmanande och förbereda gymnasten för fler kommande akrobatiska övningar bakåt kan gymnasten träna på brygga med handisättning likt den som rekommenderas för flickis, alltså en hand placerad framför den andra.

Det är viktigt att gymnasten trycker ifrån lika mycket med armar och ben, och att hen har hela foten i bommen.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig brygga på bom är denna förövning bra att träna på:

- Brygga med fötterna på kloss.

Brytning till pikstående

Övningen startar i fritt grensittande med fötterna ovanför bommen med handisättning. Tummarna är mot varandra och händerna håller om bommen. Därefter trycker gymnasten upp rumpan mot taket och benen förs raka bak och upp till pikstående på bom, med raka armar som stöd hela vägen och krummad rygg.

Gymnasten ska hålla en krummad bröstrygg. Huvudet hålls neutralt och armar och ben hålls raka genom hela övningen. Axlarnas position går från att tryckas ner (depression) i grensittande till att tryckas upp (elevation) i pikstående position.

Brytning till stående är en förövning för kommande akrobatiska övningar på bommen, till exempel brytning från grensittande till handstående.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Framåtfäll i gren och pik.
- Fritt grensittande.
- Fritt piksittande.
- Grupperat stöd.
- Gå i fritt grensittande över bommen.
- Brytning från grensittande till planka.

Fokuspunkter

Denna övning kräver en del styrka. Träna därför separat på styrka och rörelse i axlar, innan ni börjar träna denna övning på bommen.

Övningen kräver också att gymnasten kan stå i pikstå så att fötterna är vid händerna. Träna upp vigheten innan ni börjar träna denna övning på bommen.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig brytning till stå på bom är dessa förövningar bra att träna på:

- Jämvägande brytning till grupperat eller pikerat stöd på kloss eller bom.
- Brytning från grenstående till grenstöd på golv eller bom.
- Brytning från grenstöd till grenstående på golv eller bom.
- Brytning från grensittande till planka.

Passning

Den här övningen kan med fördel inbaningspassas i början. Som tränare kan du vara med och styra lutningen i axlarna och leda gymnasten genom en krummad rörelse. Håll en hand under gymnastens ena knä och den andra handen vid gymnastens axel.





Kullerbytta framåt

Kullerbytta startar sittande på huk med den ena foten framför den andra. Armarna är placerade rakt fram och blicken är fäst en bit fram på bommen. Händerna är placerade på bommen framför kroppen, ryggen rundad och hakan placerad mot bröstet.

Gymnasten trycker ifrån med benen, sträcker ut sina fötter och ben och rullar från skulderblad till rygg. Benen är raka direkt efter frånskjutet, men böjs ganska omgående så att hen kan placera fötterna nära rumpan med den ena foten framför den andra. Kullerbyttan avslutas på huk med händerna sträckta rakt framför sig. Gymnasten ska så snabbt som möjligt söka blicken på bommen framför sig igen.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Kullerbytta på fristående.
- Rulla i gruppering upp till stående på bom.

Fokuspunkter

Det är svårare att bibehålla en rak höft när gymnasten utför kullerbytta på bom, eftersom fötterna placeras framför varandra. Om gymnastens kullerbytta är sned kan du som tränare ställa dig framför eller bakom gymnasten och titta på höften. I starten av kullerbyttan ska höften lyftas rakt upp och inte vridas åt sidan.

Tips! När gymnasten utför kullerbytta utan händer är det bra att tänka på att hålla båda armarna lika långt från bommen för att undvika sned placering.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig kullerbytta framåt på bom är dessa förövningar bra att träna på:

- Rulla från pikstående till skulderstående på bom.
- Stå på huk på bom.
- Gå på huk på bom.

Kullerbytta bakåt

Det finns olika varianter av bakåtkullerbytta på bom. Den ena varianten liknar den bakåt-kullerbytta som vi tränar på fristående. Gymnasten startar då på huk, rullar baklänges med rundad rygg och med hakan in mot bröstet. Händerna placeras i bommen bakom huvudet när hen har rullat till grupperat skulderstående. Hen trycker då ifrån med händerna för att komma upp till huk igen.

I den andra varianten av bakåtkullerbytta på bom rullar gymnasten över den ena axeln med huvudet vid sidan av bommen och landar på knä på ena benet, medan det andra benet är rakt bak eller vid sidan av bommen. Denna bakåtkullerbytta kan ha både olika start- och landningspositioner.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Kullerbytta bakåt på fristående
- Skulderstående på bom.

Fokuspunkter

I den vanliga bakåtkullerbyttan är det viktigt att gymnasten håller in sitt huvud precis som på kullerbytta bakåt på fristående. Den grupperade positionen ska bibehållas genom hela kullerbyttan, men gymnasten kan välja att landa på ett eller två ben.

I bakåtkullerbyttan som rullar över den ena axeln är den vanligaste startpositionen liggandes på rygg med händerna under bommen bakom huvudet. Gymnasten använder sedan armarna för att dra kroppen över till andra sidan, samtidigt som hen lyfter benen över huvud och axlar.

Vilken axel som gymnasten väljer att rulla över är helt upp till hen själv, det beror på vad som känns bäst. Även landningspositionen kan variera, till exempel kan man landa på knä, på huk eller i grensittande.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig kullerbytta bakåt på bom är dessa förövningar bra att träna på:

- Gå på huk baklänges på bom.
- Köttbullar (rulla i gruppering på rygg).
- Skulderstående på bom.

Passning

Passning sker genom att du som tränare lyfter i gymnastens höft när hen är på väg runt i sin kullerbytta. På så vis kan du bana in kullerbyttan så att den blir rak och gymnasten kommer rätt med sina fötter. Du kan också hjälpa till om gymnasten inte har tillräckligt mycket fart och behöver hjälp med att skona nacken.

Avhopp bom

Gymnasten bör kunna behärska landningar från lägre höjder innan det är dags för avhopp från bommen. Lägg upp träningen med att successivt höja höjden som gymnasten hoppar ifrån, tills hen är redo för ljushopp av från bommen.

Gymnastens första avhopp innebär oftast ett ljushopp framåt eller bakåt, med eller utan vändning. När gymnasten har kontroll på ett sånt avhopp så kan hen prova att springa och stämma av.

Samma princip gäller för de lite mer avancerade avhoppen som rondat och handvolt av bommen. Gymnasten bör behärska övningarna på fristående innan gymnasten gör övningen som ett avhopp från golvbom. Sedan kan höjden successivt höjas tills gymnasten kan utföra avhoppet av bommen.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Ljushopp på fristående.
- Ljushopp av från kloss.
- Hjulning på fristående.
- Rondat på fristående.
- Hjulning av från kloss eller golvbom.
- Rondat av från kloss eller golvbom.

Fokuspunkter

Gymnasten behöver lära sig rätt landningsteknik för att kunna möta underlaget och få en skonsam landning i sina avhopp.

När gymnasten lämnar bommen är det viktigt att hen aktivt hoppar uppåt med båda fötterna från bommen. Tänk på att gymnasten har samma fotisättning som när hen står på bommen, det vill säga att fötterna placerade i tredje position. Själva avhoppet bör utföras med stil och god kroppskontroll. Armar och ben hålls sträckta i luften och när gymnasten ska landa böjs benen för att dämpa kraften från avhoppet.

Tips! Om överkroppen lyfts upp innan landningen så kommer tyngdpunkten att flytta sig något och gymnasten skapar bättre kontroll inför sin landning.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig avhopp på bom så bör hen träna på de förövningar som finns för just det avhoppet. Gymnasten behöver kunna övningen på fristående innan hen utför den som avhopp från bommen.

Barr

Under fliken Kursmaterial kan du hitta olika inspirationsfilmer som vi hänvisar till i detta material. Filmer på alla övningar som presenteras hittar du i Övningsbanken. Där kan du också fördjupa dig i många av förövningarna samt se filmer på flera av dessa. För att hitta filmerna kan du söka på redskapet, eller namnet på den specifika övningen.

Målet är att gymnasten ska utföra en serie under, över och mellan två barrholmar som är på olika höjd. Serien består av svingövningar, vippar till handstående, holmnära övningar, flygmoment mellan holmarna samt avhopp.

För att träningen ska vara säker och gymnasten känna sig trygg är det viktigt att du som tränare bygger upp en säker barrmiljö och anpassar med träningsmattor. Använd mjuka mattor innan gymnasten känner sig helt säker på en övning och var med och säkerhetspassa. Det är viktigt att bygga en progression och träna på varje del separat, innan gymnasten kan utföra övningen.

Grundövningar och grundpositioner i barr:

Viktiga statiska grundpositioner

- Hänga i krum, svank, pikering, spetspik, stuphängande och gruppering.
- Stödja i jämvägande, handstående och spannung.
- Grupperat, gren och pikerat stöd på golvbarr

Viktiga grundrörelser

- Fisk
- Pendling
- Gå i stödjande
- Piklyft

Grundrörelserna ovan finns i filmen *Grundrörelser i barr*.

Tips! Utför grundpositioner och grundrörelser i de olika greppen övertag och undertag.



Övertag, gymnastens näsa pekar dit pilen pekar.



Undertag, gymnastens näsa pekar dit pilen pekar.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- En god kontroll av ryggens övre del för att hitta en stark position i krum.
- Magbåt och ryggbåt med god form och uthållighet.

Fokuspunkter

Lägg fokus på att få gymnasten att förstå och kunna utföra övningar med raka armar, utsträckta axlar (elevation) och neutralt huvud.

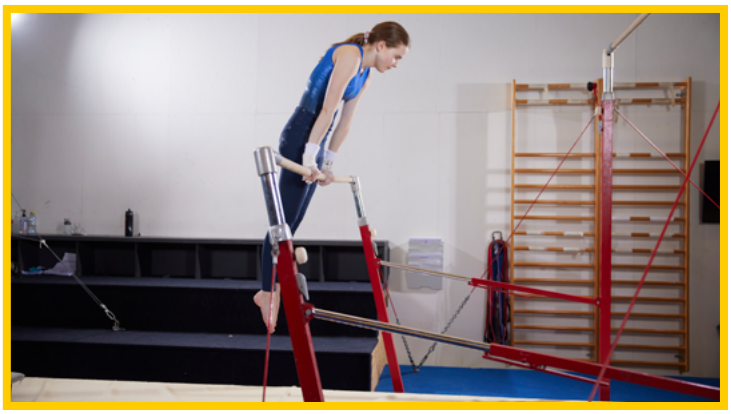
Vipp

Vipp startar från en jämvägande position och tar gymnasten via en benspark bakåt med samlade ben upp mot handstående eller till stående på holmen.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Stöd i start (jämvägande). Gymnasten ska kunna genomföra ett aktivt stöd med krummad rygg. Tänk på att gymnastens tyngd endast vilar på armarna.



- Armhävningsposition" med fötter på olika höjder.
- Brytning på golv eller golvbarr och på holme. Brytning är en mycket bra fysisk preparation för vipp till handstånde.

Fokuspunkter

Det är viktigt att gymnastens axel är placerad framför holmen. Ju längre framåt gymnasten flyttar sin tyngdpunkt, desto mindre kraft kommer krävas för att ta sig till handstående.



Gymnasten behöver dessutom kunna hålla ett aktivt/passivt skulderparti med rak arm. För att kunna skapa fart med bensparken krävs det att öronen göms i jämvägande och gymnasten sjunker ned så långt hen kan, så att höften kan pikeras innan sparken startar.



Titta gärna på filmen *Aktivt och passivt stödjande i jämvägande*, som ligger under rubriken Inspirationsfilmer.

Gymnasten har raka armar samt en krummad bröstrygg och rak höft. Det är hälarna som leder rörelsen.

Tips! Använd nedgången från vipp som styrketräning där gymnasten får träna på att bryta ner istället för att bara släppa.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig vipp på barr är dessa förövningar bra att träna på:

- Aktivt och passivt stödjande i jämvägande.
- Hälsparkar stödjandes i barr (småvippar).
- Brytningar på golv eller golvbarr och låg holme.
- Vipp till vågplan med stöd.
- Handstående på golv eller golvbarr.

Passning

Vipp på barr är lämplig att inbaningspassa för att gymnasten ska få känna hur rörelsen ska utföras. Som tränare hjälper du gymnasten genom att hålla axlarna framför holmen och ser till att hen inte faller över.

Hjulomsväng

Hjulomsväng är en rotation bakåt som sker runt holmen i krummad position. Övningen startar från vipp och när gymnasten kommer tillbaka till holmen är det viktigt att hen landar med låren mot holmen och inte på höften. Gymnasten behöver ha en god kroppsspänning genom hela varvet samt hålla in hakan och hålla armarna raka. I hjulomsväng är det axlarna som leder rörelsen och greppskiftet sker i slutet – greppet vrids om till ett stödjande grepp från ett hängande.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Hålla samt gunga i magbåt.
- Hänga i stuphängande samt lyfta till stuphängande från hängande i spetspik.
- Skulderstående vid ribbstol.
- Vipp.

Fokuspunkter

Hjulomsväng är lämplig att mängdträna i snurräck. På så vis kan gymnasten få många repetitioner med god teknik, utan att slita för mycket på sina händer.

Gymnasten ska hålla en krummad position hela varvet runt. Ett vanligt bekymmer är att gymnasten pikerar i höften. Gymnasten kan försöka trycka ner barren mot knäna. Armarna ska vara raka hela vägen runt ända tills övningen är avslutad.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig hjulomsväng på barr är dessa förövningar bra att träna på:

- Aktivt och passivt stödjande i jämvägande.
- Karusellen (utförs med fördel i snurräck).
- Kullerbytta bakåt till spannung.

Passning

Hjälp gymnasten med att göra hjulomsvängar i slowmotion. Du hjälper till att stoppa gymnasten i klockans alla ”kvartar” för att hen ska få känna korrekt kroppspänning samt axelns och höftens form och position. Under rubriken Inspirationsfilmer finns det en film som heter *Passning hjulomsväng*.

Överkast

Överkast är ett uppdrag och rullning bakåt över holmen till ett stöd i jämvägande. Överkast används innan gymnasten lärt sig kipp och/eller som förövning till jättesväng, när det utförs via en pendling.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Hänga grupperat med hakan över holmen och låren mot magen, kan utvecklas till att byta mellan grupperat och sträckt hängande.
- Uppdrag till hängande med hakan över holmen.
- Piklyft på mattvåd, för att träna rätt styrka för att kunna lyfta benen över holmen.
- Klättra i rep för att få greppstyrka (kan med fördel stegras i svårighet, t.ex. hänga med böjda armar, klättra med fotstöd, utan fotstöd, med grendelade ben och med pikerade ben)
- Rygglyft/rullning bakåt (för att ta sig upp till jämvägande efter att gymnasten lyft benen över holmen).

Fokuspunkter

I ett överkast är det viktigt att gymnasten håller sitt huvud neutralt och har raka ben. Armarna hålls böjda ända tills gymnasten kommit upp i jämvägande.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig överkast på barr är dessa förövningar bra att träna på:

- Springöverkast med lutande plan.
- Överkast från sittande.

Kipp

Kipp är den huvudsakliga övningen för att ta sig upp till ett jämvägande och kunna fortsätta mot vipp till handstående. Gymnasten startar antingen från ett inhopp och glider fram med fötterna till en utsträckt position. Sedan tar en snabb pikering och stängning i axlarna hen upp till jämvägande eller motsvarande från en hängande/pendlande rörelse.

I inhoppet är målet att få tyngdpunkten så högt upp som möjligt och samtidigt vara så utsträckt det går i axel och höft, för att få med mycket fart i framåtrörelsen. Gymnasten hänger ut i axlarna och gömmer öronen med neutralt huvud och blicken mot tårna.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Den fysiska preparationen för kipp är till stor del samma som de förövningar som görs. Det är mycket viktigt att gymnasten har uppnått tillräcklig styrka för att tekniken ska bli korrekt.

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Piklyft, pikhäng och spetspik (växla mellan de tre för att få både den dynamiska och statiska styrkan, kan utföras i barr eller ribbstol).
- Kippuppdrag med greppskiftet i slutet (kan tränas i ribbstol, med gummiband i holme eller med pass från tränare).







Så här ser greppskiftet i slutet ut:




- Kippgung – utför gärna flera i rad.
  Bibehåll bålspänningen i fullt utsträckt läge. Huvudet hålls neutralt och blicken är riktad mot tårna.



Fokuspunkter

Kipp är lämplig att mängdträna i snurräck. På så vis kan gymnasten få många repetitioner med god teknik, utan att slita för mycket på sina händer. För avslutet är det viktigt att gymnasten drar sina fötter uppåt efter pikposition i häng, så att hen hamnar i pik i jämvägande innan vippen. Så fort gymnasten lärt sig att komma upp på kipp är det viktigt att inte stanna i jämvägande position, utan att direkt fortsätta mot vipp. Gymnasten bör träna på att pausa i pikerad position efter kippen och före vippen, med hjälp av dig som tränare.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig kipp i barr är dessa förövningar bra att träna på:

- Kippgung.
- Kippgung med avslut i spetspik.
- Kippdrag med pinne.
- Kortkipp.

Passning

Vid teknikträning för kipp kan inbaningspass vara bra för att gymnasten ska få känna på den korrekta rörelsen. Stå vid andra sidan av holmen. När gymnasten glider fram sätter du handen som är närmast gymnasten under hens axel/bröstrygg och den andra i knävecket.

Hjälp gymnasten att sträcka ut innan du hjälper hen till pikerad position, med handen som är under gymnastens ben. Använd handen under axlarna för att hjälpa hen att hålla rak linje i axlarna. Bana in gymnasten upp till pikerad jämvägande genom att lyfta under ryggen.

Pendling

Pendling är den rörelse som ger fart i ett utsträckt, hängande läge i barrholmen. Gymnasten har en krummad position när hen faller och vid uppgången. I botten av pendlingen görs en snabb utsträckning med en spark/korbettrörelse. Gymnasten har en utsträckt axel genom hela pendlingen. Pendling med god teknik är en förutsättning för att klara jättesväng och engelsman samt fransman.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Magbåt och ryggbåt
- Planka och spannung
- Handstående/spannung på golvbarr med mage mot vägg (gymnasten får gärna stå både nära och längre ifrån väggen så att övningen tränas i flera olika vinklar).

Fokuspunkter

Genom hela pendlingen ska gymnasten ha krummad bröstrygg. Det gäller även i botten av pendlingen när gymnasten öppnar höften för att sen kunna sparka och snabbt återgå till en krummad position.

Tips! Låt gymnasterna även träna på att pendla i undertag.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig pendling i barr är dessa förövningar bra att träna på:

- Grupperade pendlingar.
- Klockpendlingar i snurräck.
- Kullerbytta bakåt till spannung (med raka armar).
- Sparkrörelse för pendling i undertag.
- Sparkrörelse för pendling i övertag.

Avhopp

Gymnasten bör kunna behärska landningar från lägre höjder innan hen gör avhopp från den höga holmen. Arbeta med att successivt höja höjden som gymnasten hoppar ifrån, tills hen är redo för avhopp av från barren.

Fotavhopp

Fotavhopp utan volt innebär att gymnasten vippar på till fötter på holmen, till gren eller till pikerad position. Därefter snurrar gymnasten under holmen och släpper först fötter och sedan händer, samtidigt som hen sträcker ut höften för att landa på fötterna på landnings-mattan.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Grenframfäll och pikframfäll.
- Vippa på till fötter på holmen.

Fokuspunkter

Låt gymnasten öva på avhoppen från den låga holmen först, för att skapa trygghet. Gymnasten bör hålla huvudet mellan armarna efter släppet, så att hen inte roterar för mycket i luften.

Tips! Tänk på att träna på hur gymnasten hanterar om hen faller framåt. Hen bör då släppa barren och hoppa av för att inte skada sig.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig fotavhopp utan volt i barr är dessa förövningar bra att träna på:

- Pikstående på golvbarr-fall till sittande.
- Grupperat stöd i barr.

Förberedelse engelsman

Engelsman är en pendling med släpp i framsving. När gymnasten släppt barren utförs en salto till landning på landningsmatta. Det kan vara bra att göra förövningar för engelsman redan tidigt, för att ge gymnasten bra förutsättningar att klara övningen.

Öva på pendlingen och släppet till rygg separat. Då får gymnasten en bra förberedelse att sätta ihop övningarna, när det är dags att göra den fulla övningen.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Pendling

Fokuspunkter

Gymnasten behöver ha en rak, utsträckt axel med neutralt huvud i sina pendlingar.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig förberedelse för engelsman i barr är dessa förövningar bra att träna på:

- Släpp till rygg till mattberg.
- Hoppa bak i skulderstående.

Hopp

Filmer på alla övningar som presenteras hittar du i Övningsbanken. Där kan du också fördjupa dig i många av förövningarna samt se filmer på flera av dessa. För att hitta filmerna kan du söka på redskapet, eller namnet på den specifika övningen.

I detta avsnitt går vi igenom hoppets olika faser och grundläggande hoppövningar. Redskapet hopp kräver snabbhet, god styrka i armar och ben samt en utvecklad motorik. I A-kursen fokuserar vi på grundläggande hoppövningar som förbereder gymnasten inför de färdiga hopp som ingår i de högre utbildningsstegen.

Ansats

När gymnasten ska lära sig ansats till hopp är det bra att först träna teknik och rörelse-mönster stillastående utan armar. Så småningom kan du lägga på armdrag och fart på löpningen.

I ett bra löpsteg riktas knäna hela tiden framåt och höften är rak. Kroppen lutar lite framåt med så liten vinkel i höften som möjligt. Fötterna landar under gymnastens höft i löpsteget. Ju fortare gymnasten springer, desto högre ska hen lyfta knäna och sparka upp hälarna på baksidan. Kontakttiden i golvet blir även kortare vid högre fart.

Gymnasten ska landa på främre delen av foten. När hen trycker ifrån golvet bör foten riktas rakt framåt. Armbågsleden ska vara i ungefär 90° och gymnasten ska sträva efter att vara avslappnad i axlar och nacke. Armarna ska röra sig i löpriktningen.

För att få optimal fart till hoppet gäller det att anpassa farten till kontrollen i satsbrädan. Innan gymnasten utvecklat full kontroll i hoppets olika tekniker är det lätt att tappa kontroll i satsbrädan, om hen springer allt vad hen kan. Optimal fart är när gymnasten springer så fort hen kan för att fortsatt kunna bibehålla kontroll i satsbrädan. Från början bör ansatsen vara kortare, det viktigaste är inte att springa långt och snabbt utan att ha kontroll och kunna accelerera den sista biten in i satsbrädan. En hög hastighet i ansatsen är bland det viktigaste för att kunna utföra svårare volter. Första steget är dock att träna in en bra löpteknik för att längre fram kunna öka hastigheten.

I början när gymnasten ännu inte har full kontroll i hoppet kommer den optimala farten vara långsammare i jämförelse med hur snabbt gymnasten fysiskt kan springa. Träna därför ansats enskilt (utan hoppbord eller bräda) för att träna upp löpteknik och ansats.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- God benstyrka.
- Utvecklad grundmotorik.

Fokuspunkter

Titta gärna på gymnastens löpning från olika håll, på avstånd från sidan, bakifrån och framifrån. Det är viktigt att se till att gymnastens knä pekar framåt hela tiden, att höften är rak och att fötterna rör sig i den riktning gymnasten springer i.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig ansats till hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Löpskolning: höga knän, sparka i rumpan, ett ben böjt och andra rakt, snabba små steg och hjorthopp.
- Träna löpstegets armrörelser sittande.

Inhopp

Gymnasten avslutar sin ansats fram till satsbrädan med ett inhopp. Det sista steget i löpningen, innan inhoppet, ska vara långt ifrån satsbrädan. Därefter kastar gymnasten fram fötterna mot satsbrädan och träffar satsbrädan jämfota med rak, spänd och lätt bakåtlutad kropp.

Det är viktigt att träna på timning av armdrag, som ska ske samtidigt som gymnasten träffar satsbrädan. Titta gärna på övningen och filmen *Inhopp i satsbräda med armdrag* i Övningsbanken.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Hopp från en fot till två fötter, till exempel genom att springa med en fot i varje rockring och avsluta med att landa med två fötter i sista rockringen.

Fokuspunkter

Träna först enskilda moment i inhoppet var för sig innan du lägger ihop flera delar och gör inhoppet tillsammans med ett ansats.

När gymnasten gör sitt armdrag är det viktigt att kunna bibehålla bålspänningen. Var uppmärksam på att gymnasten isolerar rörelsen. Då kan hen bibehålla spänning och rak position i bålen samt hålla in bröstkorgen – samtidigt som hen gör sitt armdrag.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig inhopp på hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Inhopp och armdrag med klossar.
- Inhopp i kil.

Stäm i bräda

Med stäm i bräda menas den fas av hoppet där gymnasten träffar satsbrädan med fötterna och stämmer ifrån. Detta kan göras på olika sätt, beroende på vilket hopp som ska utföras.

När man tränar enskilt på bara stäm i bräda utförs detta oftast genom att göra flera stillastående stämhopp i rad på brädan. Gymnasten gör stämhopp med raka ben, rak höft och spänd kropp.

Armarna kan i början hållas nere för att sedan tas upp till öronen, vartefter att gymnasten klarar av att hålla bålspänningen. När gymnasten klarar av flera stämhopp på raken med armarna upp kan dessa även tränas med armtag.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- God kroppsspänning i sträckt grundposition.
- Tåhävning (gå upp på rak fot med fötterna helt ihop).





Fokuspunkter

Träna mycket stillastående stämhopp i bräda och på golv/tumbling/fasttrack för gymnasten ska lära sig att stämma i satsbrädan utan ansats och inhopp.

När gymnasten tränar enskilt på fasen stäm i bräda ligger fokus på att få till höga, spända och explosiva stämhopp. Gymnasten har raka ben och jobbar med att trycka ifrån med fötterna. Det är viktigt att kroppen är spänd och höften rak.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig stäm i bräda på hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Stämhopp i satsbräda mot ribbstol
- Stämhopp mellan klossar.

Flygfas 1 (häldrag)

Med flygfas 1 menas den del när gymnasten tar sig från satsbrädan till hoppbordet eller mattberget. Till exempel sker detta i överslaget genom ett häldrag. Gymnasten träffar satsbrädan jämfota och ska genom att utföra ett häl- och armdrag lämna satsbrädan och ta sig vidare till exempelvis ett handstående. Rotationen skapas genom häldrag från brädan, samtidigt som hen öppnar axlarna och sträcker sig framåt mot hoppbordet eller mattberget.





Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- God kroppsspänning i sträckt grundposition
- Handstående med rak linje i uppsparken (för överslag).



Fokuspunkter

Det är viktigt att få till rätt teknik i häldraget från början. Häldraget ser olika ut beroende på vilket hopp som gymnasten tränar inför. Om gymnasten tränar på överslag är det viktigt att hen bibehåller en rak linje från stämmet i satsbrädan till handståendet på hoppbordet. Framför allt behöver hen bibehålla en rak höft. Om gymnasten tränar på kullerbytta till mattberg så ser faserna ut på ett annat sätt.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig flygfas 1 på hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Sälen över voltkudde.
- Häldrag från magliggande.
- Benlyft på hög kloss.
- Stämhopp med häldrag på satsbräda.



Stödfas

När gymnasten träffar hoppbordet eller mattberget behöver hen ha en stark position med raka armar, utsträckt axel (eleverad) och neutralt huvud. Om gymnasten klarar att bibehålla denna position med utsträckt axel redan från start, kommer hen kunna stå emot i underlaget och trycka ifrån hoppbordet/mattberget med flexion i axlarna – i samma ögonblick som hen möter hoppbordet/mattberget.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Starkt handstående med god kontroll och teknik.
- Handståendestäm med armdrag på fristående golv.
- Handståendestäm med armdrag upp på liten höjd/ner för liten höjd.

Fokuspunkter

Det är viktigt att gymnasten har utsträckt axel (elevated) i stödfasen, att huvudet är neutralt och att det är en rak linje genom armar och kropp när.

Ett vanligt bekymmer är att gymnasten sjunker ihop i axlarna. Då kommer hen inte att kunna stämma i hoppberget/mattberget tillräckligt för höjd och rotation i den senare flygfasen.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig stödfas på hopp är dessa förövningar vara bra att träna på:

- Studsa i handstående med pass.
- Handståendestäm mot vägg.

Flygfas 2

Flygfas 2 är det som händer i luften efter att gymnasten har lämnat hoppbordet och tills hen landar. Till exempel innehåller yurchenko en salto i sin flygfas 2.

I de hopp som ingår i A-kursen finns det dock inte så många övningar som har en andra flygfas. Dem återkommer vi till längre fram när gymnasten utför mer avancerade hopp.

I A-kursens övningar innebär flygfas 2 framför allt kroppsspänning.

Övningar för flygfas 2 i A-kursen:

- Katthopp eller ljushopp upp på hoppbord. Flygfas 2 blir ett ljushopp av från hoppbordet. Gymnasten ska försöka få till ett snabbt och direkt ljushopp med bibehållen kroppsspänning.
- Överslag till rygg. Flygfas 2 kommer efter gymnastens fråntryck i hoppbord eller mattberg och innan gymnasten landar på rygg i rätt position och med bibehållen kroppsspänning.

Landning

Gymnasten behöver klara av en korrekt landningsposition stillastående, innan hen kan utföra landningar från färdiga hopp med full ansats. Gymnasten ska möta underlaget genom att böja på knäna successivt och knäna ska peka framåt i samma riktning som fötterna. Ryggen hålls rak i landningen. Se övningen och filmen *Landningsteknik* i Övningsbanken.

Landning bör tränas på sidostationer, för att bana in rätt landning under kontrollerade former. På så sätt säkerställer du att landningen sker på ett så skonsamt sätt som möjligt. Börja alltid med lägre höjder, för att övergå till högre höjder när gymnasten är säker. Generellt tränas hopp genom att börja med uppbyggt landning, för att sedan bygga ner till landningsmattor.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- God benstyrka. Vilken kan tränas på följade sätt: jämfotahopp upp till höjd, tåhäv, grodhopp, skjuta hare, stämhopp, harskutt och hopp på ett ben.

Fokuspunkter

Landningar bör först tränas från lägre höjder och mindre fart. När gymnasten har rätt kontroll kan hen träna på att landa från högre höjder och hopp med ansats.

Tänk på att träna på att landa både framåt och bakåt samt både jämfota och på en fot, för att bygga upp stabilitet och styrka.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig landning på hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Ljushopp framåt och bakåt från kloss
- Rondat och handvolt av kloss.

Ljushopp

Gymnasten tar ansats fram till brädan och stämmer jämfota i brädan med armarna neråt längs sidan. I armdraget rörs armarna fram och upp, samtidigt som hen stämmer från sats-brädan med rak kropp, raka ben och sträckta tår.

Gymnasten kommer till fötter ovanpå hoppbordet i rak position med armarna upp, stämmer direkt av hoppbordet med armarna upp och landar på landningsmattan/mattberget bakom hoppbordet. Vid landningen tar hen armarna fram.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- God kroppsspänning i sträckt grundposition.
- Korrekt teknik i hoppets samtliga faser.
- Stämhopp på fristående.
- Ljushopp med ansats på fristående.
- Ljushopp med ansats på satsbräda till samma eller lägre höjd.

Fokuspunkter

För att kunna få så mycket kraft som möjligt ur brädan, är det viktigt att gymnasten stämmer i brädan med rak spänd kropp och ben. Fokusera på rak höft och ben.

Gymnasten ska även lämna brädan i denna position, det vill säga med rak höft och raka ben.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig ljushopp på hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Stillastående ljushopp med armdrag.

Passning

När gymnaster börjar göra ljushopp på hoppbord är säkerhetspassning bra. Gymnasten utför hoppet själv, men du som tränare står redo vid satsbrädan framför hoppbordet ifall hen inte kommer upp till hoppbordet eller ramlar tillbaka till brädan.

Katthopp

Gymnasten stämmer i satsbrädan, placerar händerna mitt på hoppbordet och hoppar upp med fötterna på hoppbordet. Härifrån gör gymnasten ett ljushopp med utsträckta ben av hoppbordet, samtidigt som hen gör armdrag med raka armar fram och upp till öronen. Gymnasten landar på mattberg bakom hoppbordet med armar fram.

Börja med att träna rörelsemönstret för katthopp utan satsbräda och utan ansats: stillastående upp på en tjockmatta. När gymnasten har kontroll kan du lägga till ansats. Vartefter gymnasten börjar få kontroll, lägg på högre höjd.

Stämhopp på satsbräda tränas separat och när gymnasten behärskar de olika delarna är det dags att lägga ihop dem med ansats och satsbräda innan katthoppet.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll.

- Harskutt på fristående golv

Fokuspunkter

Tänk på att händerna ska placeras först på hoppbordet och därefter placeras fötterna.

Armar ska vara raka och spända.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig katthopp på hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Katthopp på kloss.
- Studsa i handstående eller i spannung.
- Harskutt bakåt.

Passning

När gymnaster börjar göra katthopp på hoppbord är säkerhetspassning bra. Gymnasten utför hoppet själv, men du som tränare står redo vid satsbrädan framför hoppbordet ifall hen inte kommer upp till hoppbordet eller ramlar tillbaka till satsbrädan.

Kullerbytta till mattberg

Gymnasten tar ansats och stämmer jämfota med fötterna på satsbrädan. Hen utför ett armdrag och sträcker armar fram, samtidigt som ett häldrag sker från brädan. På så sätt kommer gymnasten i ett horisontalt läge innan hen placerar händerna på mattan, rundar ryggen och placerar hakan mot bröstet. Därefter rullar gymnasten från skulderblad till rygg.

Efter rullningen böjs benen så att fötterna kan placeras nära rumpan. Gymnasten ställer sig upp, via hukposition med armarna sträckta framåt, till stående med armarna sträckta upp.

Börja att träna kullerbyttan på en lägre höjd och utan fart för att sedan lägga på ansats, satsbräda och ett högre mattberg när gymnasten behärskar varje del för sig.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Grupperad position.
- Kullerbytta framåt på fristående.

Fokuspunkter

Tekniken för kullerbyttan på hopp är lika som på friståendet. Gymnasten ska bibehålla en grupperad position med rund rygg genom kullerbyttan.

Landning sker till fötter med armarna rakt fram.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig kullerbytta på mattberg på hopp är det bra att träna på

- Kullerbytta upp på tjockmatta utan satsbräda.

Överslag till rygg

Gymnasten tar ansats och stämmer jämfota i brädan. Genom att utföra ett häl- och armdrag ska hen lämna satsbrädan och ta sig vidare till handstående, lite framåtlutad i krummad position med rak höft.

Gymnasten kommer träffa brädan lite olika beroende på fort hen springer. De gymnaster som redan nu kan springa fort och stämma kontrollerad i brädan kommer behöva träffa brädan mer bakåtlutande, än de gymnaster som inte springer lika fort.

Rotationen skapas genom häldrag från brädan samtidigt som gymnasten öppnar axlarna (flexion) och sträcker sig framåt mot hoppbordet eller mattberget. Detsamma gäller när gymnasten träffar hoppbordet med händerna. Ju snabbare gymnasten springer, desto tidigare kommer hen att träffa bordet och därmed kommer positionen i handståendet att vara mer vinklat neråt och ej lodrätt uppe på bordet.

Blicken ska vara på händerna. Gymnasten skapar ett tryck från handstående genom en utsträckt rörelse i axlarna i samma ögonblick som hen träffar hoppbordet. Hen bibehåller rak och sträckt kropp och landar spänd på rygg.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Handstående och teknikerna i hoppets olika faser.
- God benstyrka.
- God kroppsspänning i rak position.

Fokuspunkter

Träna alla olika faser enskilt. När gymnasten kan hoppets olika faser kan du slå ihop faserna och göra överslaget.

Fokusera på tekniken i faserna först. När gymnasten kan tekniken i de olika faserna kan du börja peta i själva övningen.

Gymnasten behöver bibehålla en utsträckt höft från att hen lämnar satsbrädan till att hen landar på händer i handståendet.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig överslag till rygg på hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Handståendestäm på matta.
- Handståendestäm med händerna på satsbräda.
- Överslag till rygg på mattberg.
- Ljushopp upp på hoppbord.
- Lyfta runt i handstående.

Passning

Som tränare kan du inbaningspassa överslaget genom att hålla ena handen på framsidan av låret och andra handen på gymnastens axel/bröstrygg. På så vis kan du följa gymnasten från satsbrädan till ryggliggande och se till att gymnasten får rätt vinklar hela vägen runt i överslaget.

Frivolt

Frivolt är en framåtroterande övning som startar från ett utsträckt läge med lätt översträckt kropp med armarna rakt upp ovanför huvudet. Gymnasten lämnar satsbrädan med sträckta ben för optimal höjd innan rotationen påbörjas. Detta sker genom att gymnasten utför ett häldrag samtidigt som överkroppen rör sig från sträckt till krum, innan armarna dras in och gymnasten gör en grupperad position.

Ungefär när gymnasten har ryggen horisontalt börjar hen förbereda sig för landning. Detta sker genom att släppa taget på benen och sträcka ut dem, innan hen landar ståendes uppe på mattberget i landningsposition med armarna fram.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Grupperad position.
- Kullerbytta framåt på fristående.
- Kullerbytta på satsbräda upp på mattberg.
- Rulla bakåt på en kloss – rulla framåt och gör en aktiv landning framför klossen.

Fokuspunkter

Det är viktigt att gymnasten träffar satsbrädan med en rak position i höften och lämnar satsbrädan i krummad position med rak höft, lätt framåtlutad och armarna upp.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig frivolt på mattberg är dessa förövningar bra att träna på:

- Korbett-frivolt till rygg.
- Kullerbytta upp på mattberg.
- Frivolt på trampolin.

Passning

Handen närmast gymnasten lägger du i magen, den andra handen placerar du i ryggen efter att gymnasten har påbörjat sin gruppering. Sedan hjälper du gymnasten runt i frivolten till fötter. Inför landningen tar du bort händerna och byter plats på dem, för att fånga gymnasten vid landning.

På filmen *Passningsteknik frivolt*, som ligger under rubriken Inspirationsfilmer, kan du se olika alternativ för hur du kan passa i en frivolt.

Hopp bakåt

De första hoppen som gymnasten lär sig kommer att utföras framåt. Alla färdiga hopp som ingår i A-kursen är just framåt. Men i och med att gymnasten utvecklas kommer hen stöta på hopp som utförs baklänges, till exempel en yurchenko.

Hopp som utförs baklänges kommer att introduceras i B-kursen. Dessa kan gymnasterna ibland uppfatta som läskiga, eftersom de inte är lika vana vid att hoppa baklänges. Det är därför viktigt att redan från början träna på att hoppa baklänges.

Nedan får du exempel på olika förövningar för att vänja gymnasten vid att hoppa baklänges på en satsbräda och förbereda gymnasten inför kommande svårare hopp.

Förkunskapskrav och fysisk preparation

Innan gymnasten lär sig övningen behöver hen behärska följande med god teknik och kontroll:

- Ljushopp.
- Stämhopp bakåt.
- Hjulning på fristående golv.
- Rondat på fristående golv.

Förövningar

Innan gymnasten lär sig hoppa bakåt på hopp är dessa förövningar bra att träna på:

- Stämhopp bakåt mellan klossar.
- Hjulning-falla bak.
- Rondat-stäm till rygg.

Referenser:

Svenska Gymnastikförbundet (2019), *Gymnastikens baskurs - träning och tävling.*
Svenska Gymnastikförbundet (2021), *Biomekanik.*
Svenska Gymnastikförbundet (2021), *Gymnastikens ledarskap.*
Svenska Gymnastikförbundet (2021), *Styrka, rörlighet och fysiologi.*
Svenska Gymnastikförbundet (2021), *Planering och periodisering.*
www.treskablinoll.nu
www.gymneo.tv

Anteckningar

