

Grundpositioner & grundövningar

Grundträningen är en viktig del av träningen för alla aktiva oavsett vilka mål hen har med sin träning. Genom att träna grunder får den aktive lära känna sin kropp och bilda sig en uppfattning om kroppsspänning och olika positioner.

All gymnastik bygger på olika grundpositioner och grundövningar. Om du som tränare är nogga med dessa från början så får den aktive med sig viktiga byggstenar för att kunna utvecklas vidare. Grundpositioner och grundövningar är också viktiga delar att arbeta med under hela den aktives karriär. Många av positionerna och övningarna är utmanande och går att utmana ännu mer samt att de också bygger styrka hos den aktive, liten som stor.

Reflektera själv

- Fundera på var positionerna och övningarna är återkommande inom gymnastiken?
- Hur och var du skulle kunna använda dessa genom hela din träning oavsett ålder på den aktive; uppvärmning? Träning? Och avslut?

Grundpositioner

Grundpositioner är en benämning på positioner som används till olika gymnastikövningar. Det är viktigt att träna på dessa grundpositioner för att lättare kunna lära sig grundövningarna inom gymnastik. Den aktive behöver kunna grundpositionerna med god kontroll för att ha förutsättningar att lära sig grundövningarna. Till exempel måste en gruppering kunna göras korrekt, för att en korrekt grupperad frivolt ska kunna utföras. Du som tränare behöver vara uppmärksam på om den aktive behöver backa och träna lite mer på grundpositionen om en övning blir svår att utföra.

Det är viktigt att den aktive får träna på samtliga grundpositioner och lär sig precis hur det ska kännas i kroppen. Var nogga med detaljer; armar och ben ska vara raka och vristerna ska vara sträckta. Den aktive ska ha tår och hälar placerade tillsammans; ett vanligt fel är att en fot lägger sig över den andra. Naturligtvis kan många av grundpositionerna även läras in med hjälp av olika lekar.

Bilder på olika grundpositioner

Grupperad position



Pikerad position



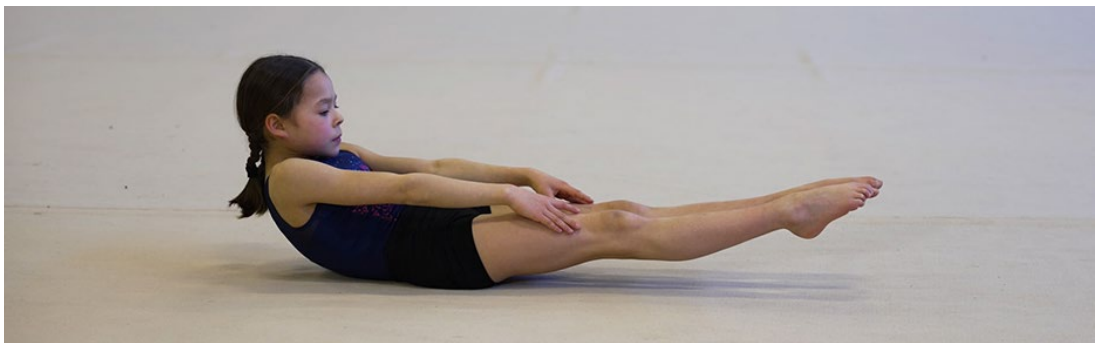
Grenposition



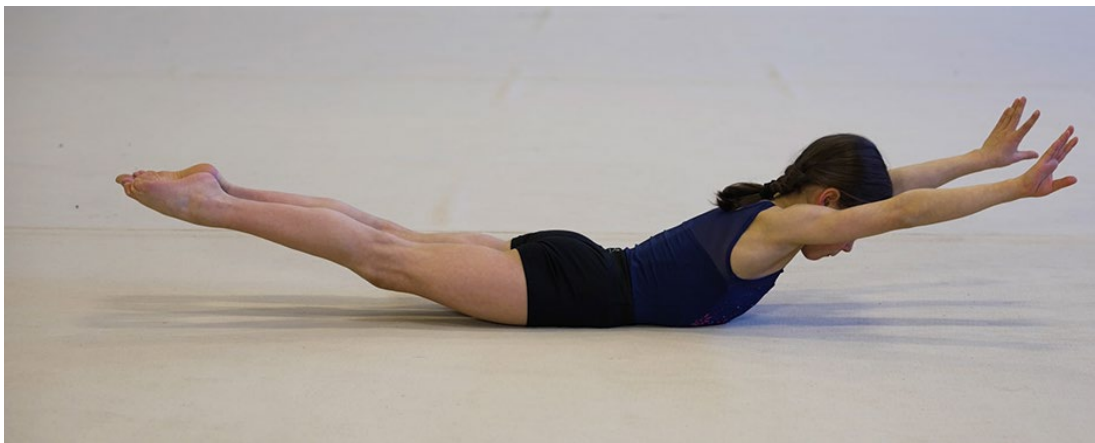
Sträckt position



Krummad position



Svankad position



Grundövningar

Övningarna nedan är grundövningar som all svårare gymnastik bygger på. Grundpositionerna som du gått igenom ovan, är statiska positioner, medan den aktive i övningarna nedan utför en rörelse, samtidigt som grundpositionen hålls. Om den aktive lär sig dessa övningar blir det lättare att bygga vidare och utveckla sin gymnastik. För att lyckas är det viktigt att den aktive har rätt förutsättningar. Styrka och rörlighet har den aktive redan tränat på många andra sätt. För att öka motivationen är det bra att förklara tydligt varför övningarna är bra att kunna.

Grupperad position

Den grupperade positionen behövs för att kunna utföra till exempel en kullerbytta med rätt teknik och därefter också grupperad volt.

Titta på filmen "Grundövningar för grupperad position" i övningsbanken för att se exempel.

Pikerad position

Den pikerade positionen behövs för att kunna utföra till exempel ett pikfäll eller en pikerad volt med rätt teknik.

Titta på filmen "Grundövningar för pikerad position" i övningsbanken för att se exempel.

Grenposition

Grenpositionen är bra att träna på i syfte att vara tillräckligt rörlig för att nå positionen. Positionen bidrar till god kroppshållning och underlättar vid till exempel gymnastiska hopp samt förebygger skador om den aktive i fråga uppnår denna rörlighet.

Titta på filmen "Grundövningar för grenposition" i övningsbanken för att se exempel.

Sträckt position

Den sträckta positionen behövs för att kunna utföra till exempel ett handstående med rätt teknik.

Titta på filmen "Grundövningar för sträckt position" i övningsbanken för att se exempel.

Krummad position

Den krummade positionen behövs för att kunna utföra till exempel en pendling med rätt teknik eller hitta rätt position i en volt.

Titta på filmen "Grundövningar för krummad position" i övningsbanken för att se exempel.

Stark svankad position

Den starka svankade positionen behövs för att kunna utföra till exempel en pendling med rätt teknik eller reglera tyngdpunkten i ett handstående.

Titta på filmen "Grundövningar för svankad position" i övningsbanken för att se exempel.

Grundövningar för kroppsspänning

Att kunna hålla hela kroppen spänd är en viktig förutsättning för att den aktive ska kunna lära sig övningar med rätt teknik, till exempel ett handstående.

Titta på filmen "Grundövningar för kroppsspänning" i övningsbanken för att se exempel..

Stödja i olika positioner

Att den aktive kan stödja är en viktig förutsättning för att bli stark i handlederna och axlarna samt kunna lära sig rätt teknik. Det är en förutsättning för att klara av att stå på händer och handstående är en position som återkommer i många akrobatiska övningar.

Titta på filmen "Stödja i olika positioner" i övningsbanken för att se exempel.

Hänga i olika positioner

Att den aktive kan hänga i olika positioner är en viktig förutsättning för kroppskontrollen. Många av de grundövningar som kan utföras hängande är också positioner och övningar som finns i andra akrobatiska moment i gymnastiken. Att utföra en pikerad position hängande, statiskt eller upprepande, minskar belastningen på exempelvis handleder i jämförelse med om positionen skulle utförts på händer, men kan å andra sidan vara mycket mer utmanande för till exempel magmusklerna.

Annat exempel på hängande övningar är också att hänga i krum och svank, en förövning för grundövningen pendling som också ger god kroppskontroll.

Titta på filmen "Hänga i olika positioner" i övningsbanken för att se exempel.

Brygga

Att utföra en brygga med rätt teknik är en förutsättning för att till exempel lära sig en brygga bakåt med rätt teknik. Rätt teknik är nödvändigt även när den aktive tränar stationer för brygga, för att undvika belastning på till exempel ländryggen, vilket kan leda till att den aktive får ont i ryggen.

Titta på filmen "Grundövningar för brygga" i övningsbanken för att se exempel.

Splitt och spagat

Splitt och spagat är flexibilitetsmoment som den aktive behöver lära sig eftersom de ger rätt förutsättningar för att klara av gymnastiska hopp och akrobatiska övningar framöver. Det förbygger också skador att vara rörlig.

Titta på filmen "Splitt och spagat" i övningsbanken för att se exempel. Filmen innehåller även förberedelser för splitt och spagat.

Kullerbytta

En kullerbytta är en roterande övning som är viktig för den aktive att lära sig då den är förberedande för svårare volter. Kullerbytta kan utföras både framåt och bakåt.

Kullerbytta framåt börjar oftast stående. Den aktive sätter händerna i golvet, böjer in huvudet så att hakan placeras mot bröstet och rundar ryggen. Den aktive rullar framåt genom att trycka ifrån med benen och sträcka ut sina ben och fötter, benen är raka direkt efter frånskjutet men böjs ganska omgående så att fötterna kan placeras nära rumpan. Den aktive ställer sig upp, via hukposition med armarna sträckta framåt, till stående med armarna sträckta upp.

Kullerbytta bakåt görs genom att den aktive rullar i grupperad position bakåt över ryggen och nacken och med händerna vid öronen. Genom att trycka ifrån med händer och armar

samt att sträcka ut benen kan den aktive ta sig via hukposition till stående med armarna sträckta upp.

Titta på filmerna "Kullerbytta", "Kullerbytta framåt förövningar" och "Kullerbytta bakåt förövningar" i övningsbanken för att se exempel.

Handstående

Handstående är en viktig grundövning som kräver många timmars träning för att övningen ska bli stabil. Handstående är även en grundläggande del i gymnastikpyramiden för många andra övningar som till exempel handvolt och flickis. Den aktive startar med ett stort steg och placerar händerna axelbrett framför sig med fingrarna pekande framåt/lätt inåtvidet. Benen sparkas upp ett i taget för att sedan samlas när de är rakt upp, fötterna ihop och spända vrister. Den aktive har då en rak linje genom hela kroppen. Armarna ska vara raka, axlarna uträtade, axel och höft är rak och huvudet hålls neutralt mellan armarna.

Titta på filmerna "Handstående" och "Handstående förövningar" i övningsbanken för att se exempel. Läs även mer om handstående i kursmaterialet under avsnittet Teknik och metodik – Gymnastikövningar.

Hjulning

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

Titta på filmerna "Hjulning" och "Hjulning förövningar" i övningsbanken för att se exempel.

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. Den aktive 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 teknikträning, kroppskontroll och styrka för att bemästra korbett.

Titta på filmen "Korbett" i övningsbanken för att se exempel.

Ljushopp

Den aktive hoppar jämfota i satsbräda/trampett eller annat studsunderlag med armarna neråt längs sidan. I armdraget rörs armarna fram och upp, samtidigt som den aktiva stämmer från underlaget med rak kropp, raka ben och sträckta tår. Den aktive landar på fötter på valt underlag i rak position med armarna fram i landningen.

Titta på filmerna "Ljushopp" och "Ljushopp förövningar" i övningsbanken för att se exempel.