

Dubbel frivolt till rygg

Kontrollpunkter

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för dubbel frivolt till rygg:

- Gymnasten ska utföra en aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna snabbt ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet/underlaget med blicken på landningsunderlaget.
- Gymnasten ska utföra en aktiv ingång till grupperingen med hakan in mot bröstet.
- Blicken ska sökas tidigt i underlaget på väg ut ur första frivolten och på väg in i andra frivolten.
- För att öka tröghetsmomentet och kunna landa på rygg ska gymnasten, med förspänning, utföra en aktiv uträtning av kroppen.
- Gymnasten ska landa på rygg i en spänd och lätt krummad position med armarna rakt ner och händerna på lårens framsida.

Dubbel frivolt till rygg

Förövningar

Här följer förslag på förövningar för dubbel frivolt till rygg, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan. Förövningarna fokuserar på olika delar av övningen.

Kullerbytta på höjd-kullerbytta ned

- Stationen byggs med två klossar framför en tjockmatta.
- Gymnasten startar längst bak på klossarna, utför en kullerbytta på klossarna och fortsätter in i en till kullerbytta på tjockmattan.
- I slutet av den första kullerbyttan tar gymnasten tag om knäna och behåller händerna där in i nästa kullerbytta för att efterlikna en grupperad frivolt.
- På den här stationen får gymnasten känna på att rotera vidare och träna på att hitta blickpunkten mellan kullerbyttorna.



Frivolt-frivolt på trampolin

- För att få utföra övningar på trampolin måste du som tränare ha gått distanskursen *Trampolin som hjälpredskap* eller disciplinspecifik utbildning för trampolin.
- Stationen byggs med en trampolin med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten utför en frivolt-frivolt ut från trampolinen och landar på rygg i mjukmattan.
- Det är viktigt att gymnasten hittar blickpunkten innan första frivolten och mellan frivolterna.
- När gymnasten behärskar övningen kan hen utföra frivolt-frivolt till stående på trampolinen.

Frivolt till mattberg-frivolt ned

- Stationen byggs med en trampett framför ett kort mattberg, exempelvis tjockmattor på tvären, på mjukmatta eller grop.
- Gymnasten springer och utför en frivolt till mattberget, landar stående och stämmer direkt vidare till en frivolt ned från mattberget.
- Gymnasten landar den andra frivolten på rygg.
- På den här stationen får gymnasten känna på att rotera vidare och träna på att hitta blickpunkten mellan frivolterna.



Stillastående frivolt från satsbrädan till tjockmatta

- Stationen byggs med en satsbräda på en kloss framför en tjockmatta.
- Gymnasten startar stående på satsbrädan med armarna upp och utför en frivolt till stående i tjockmattan.
- Stationen utmanar gymnasten att hålla emot i grupperingen så att inte kroppen sträcks ut.

Frivolt-kullerbytta till mattberg

- Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en mjuk kil på en mjukmatta eller grop.
- Gymnasten springer och utför en frivolt upp till kilen och gör direkt en kullerbytta.
- På den här stationen får gymnasten känna på att rotera vidare och träna på att hitta blickpunkten mellan frivolten och kullerbyttan.



Flying-flying på trampolin

- För att få utföra övningar på trampolin måste du som tränare ha gått distanskursen *Trampolin som hjälpredskap* eller disciplinspecifik utbildning för trampolin.
- Stationen byggs med en trampolin och en inskjutsmatta.
- En flying är en sträckt frivolt till rygg där den visuella kontakten ska behållas så länge som möjligt. Ett bra sätt att börja träna på övningen är att gymnasten studsar lågt, grupperar frivolten och viker in till rygg tidigt. Gymnasten utvecklar övningen genom att hoppa högre, hålla kroppen rak och senarelägga invikningen successivt. Armarna ska hållas raka i en vertikal position, kroppen lutas fram en aning och armarna trycks uppåt. Du som tränare passar och använder en inskjutsmatta i början av inläringen. Var redan från början noga med att övningen ska göras utan framåtvandring, gymnasten ska alltså sträva efter att göra övningen på stället och inte förflytta sig framåt.
- Gymnasten utför en flying och landar på hela ryggen, armarna hålls raka, parallella och rakt upp, och benen ska peka uppåt.
- Direkt vid landning utför gymnasten en till flying och landar likadant, det blir alltså två landningar på rygg utan att gymnasten sätter i fötterna emellan.
- Som progression kan gymnasten utföra en flying och sedan en och en kvarts frivolt till stående.
- På den här stationen får gymnasten känna på att rotera vidare och träna på att hitta blickpunkten mellan volterna.

Utveckling av övning

Här följer förslag på hur dubbel frivolt till rygg kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan.

Dubbel frivolt till rygg till olika landningar

- Stationen byggs med något av följande:
 - Trampett framför ett mattberg
 - Trampett framför en mjukmatta eller grop
 - Trampett framför en lägre landning än vanligt, exempelvis en nedsänkt grop.
- Gymnasten springer och utför en dubbel frivolt till rygg till någon av ovanstående landningar.
- Stationen utmanar gymnasten att ha kontroll i dubbel frivolt till rygg till olika landningar.