

# Förberedelser för överslag volt på bord

## Kontrollpunkter

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för förberedelse för överslag volt på bord:

- Förberedelse för överslag volt på bord görs till stående i mattberg.
- Gymnasten ska utföra en aktiv bockning på väg ur trampetten i fas 2.
- Blicken ska vara i bordet där händerna ska placeras.
- Gymnasten ska utföra en aktiv ingång i bordet med raka armar.
- Blicken ska behållas i bordet och på händerna i början av överslaget, i första bågen.
- En aktiv höftuträtning ska ske från trampetten och fötterna ska snabbt föras upp mot taket.
- Höft och axlar ska sträckas ut samtidigt som ett axeltryck och ett lyft från bordet ska ske. Axeltrycket ska ske när fötterna är kring lodlinjen.
- Gymnasten ska föra huvud och bröstkorg framåt i voltriktningen.
- Landningen ska sökas med blicken i slutet av överslaget och ska ske med helt utsträckt höft och armarna upp vid öronen.

# Förberedelse för överslag volt på bord

## Förövningar

Här följer förslag på förövningar för förberedelse för överslag volt på bord, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan. Förövningarna fokuserar på olika delar av övningen.

### Pikerad uppgång i handstående

- Stationen byggs med en nedslagsbädd eller tjockmatta med en gymnastikmatta ovan på.
- Gymnasten startar sittande på knä, sätter i händerna framför sig och går upp med samlade ben i en pikering till handstående.
- Stationen fokuserar på en aktiv höft- och axeluträning.

### Handstående från satsbräda

- Stationen byggs med en satsbräda framför två klossar med en tjockmatta eller mjuk kil stående mot en vägg.
- Gymnasten tar lite fart, trycker ifrån med fötterna från satsbrädan och går upp i ett handstående mot tjockmattan.
- Stationen fokuserar på en aktiv höft- och axeluträning.

### Handstående från trampett

- Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför några klossar med en tjockmatta eller mjuk kil stående mot en vägg.
- Gymnasten startar stående på trampetten och trycker ifrån upp till ett handstående på klossarna.
- Stationen fokuserar på en aktiv höft- och axeluträning.

### Överslag på bord till stå till högre mattberg

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett högre mattberg eller en upphöjd grop bakom. Mattberget får gärna vara minst två tjockmattor högre än bordet.
- Gymnasten springer och utför ett överslag till stående på mattberget.
- Stationen utmanar gymnasten att ta i lite extra.



### Överslag 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. Ha gärna ett högre kantskydd eller en kloss på mjukmattan.
- Gymnasten utför ett överslag från trampolinen, sätter i händerna på kantskyddet och landar på mjukmattan.
- Stationen fokuserar på en aktiv höft- och axeluträkning.

## Utveckling av övning

Här följer förslag på hur förberedelse för överslag volt kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs i filmen och i pdf:en med kontrollpunkter för förberedelse för överslag volt.

### Överslag kullerbytta

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg eller en mjuk kil på ett mattberg bakom.
- Gymnasten springer och utför ett överslag på bord och landar stående i kilen.
- Direkt vid landningen utför gymnasten en kullerbytta av farten framåt.
- Stationen ger gymnasten känslan av att rotera vidare.

### Överslag frivolt till rygg

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg eller en mjuk kil på ett mattberg bakom.
- Gymnasten springer och utför ett överslag på bord och landar stående i kilen.
- Direkt vid landningen utför gymnasten en frivolt av farten framåt.
- Stationen ger gymnasten känslan av att rotera vidare.