

Förberedelser för tsukahara 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 Tsukahara på bord:

- Förberedelse för Tsukahara på bord görs som en rondat till rygg på mattberg.
- Gymnasten ska ha en rak krummad ingång mot bordet och fötterna ska lämna trampetten samlade.
- Blicken ska vara i bordet och armarna ska vara vid öronen.
- När första handen når bordet ska en vridning ske och handisättning ska vara som en rondat i första bågen. Kroppen ska vara spänd.
- Innan fötterna passerat lodlinjen ska ett axeltryck ske för att skapa en riktningsförändring.
- Gymnasten ska utföra en aktiv korbett med spänd kropp efter att vändningen i rondaten är färdig.
- Gymnasten ska slå in benen med tårna framför kroppen och fortsätta rotationen till rygg med blicken i bordet.
- Landningen ska ske på rygg i en krummad och spänd position.

Förberedelse för tsukahara på bord

Förövningar

Här följer förslag på förövningar för förberedelse för Tsukahara 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.

Rondat från satsbräda till rygg

- Stationen byggs med en satsbräda och en lägre plint eller klossar framför en eller två tjockmattor. Anpassa mellanrum mellan satsbräda och klossar, och höjd på klossar och tjockmattor utifrån gymnastens förutsättningar.
- Gymnasten springer och hoppar jämfota i satsbrädan, utför en rondat med händerna på klossen, och landar på rygg i tjockmattan med förspänning i kroppen.
- Stationen utmanar gymnasten att jobba aktivt och kraftfullt med axeltryck och korbett.



Stäm rondat till rygg

- Stationen byggs med två klossar på bredden på ett tumblinggolv eller luftgolv med en upphöjd grop eller mattberg bakom, som är lika högt som klossarna.
- Gymnasten springer och stämmer i tumblinggolvet, utför en rondat med händerna på klossarna och landar på rygg i mattberget med förspänning i kroppen.
- Stationen utmanar gymnasten att jobba aktivt och kraftfullt med axeltryck och korbett.

Handstående-korbett till rygg

- Stationen byggs med 3-4 klossar framför en mjukmatta eller grop.
- Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstående till en översträckt position, antingen med fötterna mot en vägg eller med hjälp av pass.
- Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och ha stor spänning i bål och rumpa. Den översträckta positionen ska ske i brösttryggen och inte i nedre delen av ryggen.
- Gymnasten gör sedan en kraftfull stängning i bålen, så att fötterna slås ihop i ett korbett.
- Gymnasten landar på rygg i mjukmattan med stor förspänning i kroppen.
- Stationen utmanar gymnasten att jobba aktivt och kraftfullt med sin korbett.



Utveckling av övning

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

Rondat på bord till rygg till mattberg

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg bakom.
- Gymnasten springer och utför en rondat på bordet och landar på rygg i mattberget.
- Stationen utmanar gymnasten att ta i lite extra.



Rondat på bord till rygg till kil

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med en kil ovanpå ett mattberg bakom.
- Gymnasten springer och utför en rondat på bordet och landar på rygg i kilen. Direkt vid landningen fortsätter gymnasten och utför en bakåtkullerbytta av farten.
- Stationen ger gymnasten känslan av att rotera vidare.

Rondat på bord upp till lutande mattberg-salto ned

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med en eller två tjockmattor på tvären på ett mattberg. Lägg sedan en gymnastikmatta ovan på tjockmattorna.
- Gymnasten springer och utför en rondat på bordet och landar stående på gymnastikmattan. Direkt vid landningen utför gymnasten en salto ned till mattberget.
- Stationen ger gymnasten känslan av att rotera vidare.