

# Frivolt 360° start

## Kontrollpunkter

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för frivolt 360° start:

- Inhoppet ska ske med önskat armdrag, förslagsvis något underifrån, med blicken något framåt.
- Gymnastens stämposition ska vara med överkroppen något framskjuten och en aktiv höftuträtning (ut i grundposition).
- Blicken ska vara något fram innan ingång till volten och initiering av skruven.
- Gymnasten ska initiera skruven genom en asymmetrisk armrörelse (för fler kontrollpunkter se frivolt med skruv).
- Armarna ska föras tätt in till kroppen för att uppnå en effektiv skruv.
- Blicken ska vara i underlaget efter en halv skruv för att gymnasten enklare ska kunna orientera sig i luften.
- Uträtning ska ske med förspänning i förberedandet av landningen av voltstarten.
- Landningen ska ske på ett ben med foten under höften, utsträckt höft och armarna uppe vid öronen.
- Gymnasten ska utföra en aktiv bendelning in till nästkommande övning där främre benet ska vara böjt.

# Frivolt 360° start

## Förövningar

Här följer förslag på förövningar för frivolt 360° start, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan. Förövningarna fokuserar på olika delar av övningen.

### Ljushopp 180°-bendelning

- Stationen byggs med en kloss på matta, tumblinggolv eller luftgolv med en matta bakom.
- Gymnasten startar ståendes på klossen med ryggen mot mattan och med armarna i önskad skruvposition.
- Sedan utför gymnasten ett ljushopp med halvskruv ned från klossen, öppnar upp armarna och landar i bendelning i mattan.
- När gymnasten är redo kan bendelningen efterföljas av exempelvis en rondat eller handvolt.



### Frivolt 360° över kloss utan bendelning

- Stationen byggs med en eller två klossar på tumblinggolv eller luftgolv med en tjockmatta bakom. Anpassa höjden efter gymnastens förutsättningar.
- Gymnasten springer och utför en sträckt frivolt med helskruv över klossen/klossarna och landar i tjockmattan med armarna upp.
- Efter landningen springer gymnasten vidare framåt.



### Frivolt 360° start över kloss

- Stationen byggs med en eller två klossar på tumblinggolv eller luftgolv med en matta bakom. Anpassa höjden efter gymnastens förutsättningar.
- Gymnasten springer och utför en frivolt start med helskruv över klossen/klossarna och landar i mattan för att sedan utföra nästa övning, exempelvis rondat eller handvolt.



### Frivolt 360° start från 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 framför en mjukmatta, grop eller semihård landning.
- Gymnasten utför frivolt 360° start ut från trampolinen.
- Om gymnasten är redo kan bendelningen efterföljas av exempelvis en rondat eller handvolt.
- Trampolinen underlättar för gymnasten och ger lite extra fart i övningen.



### Frivolt 360° start ut på semi

- Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv och en semihård landning bakom.
- Gymnasten springer och utför frivolt 360° start och landar i den semihårda landningen för att sedan utföra nästa övning, exempelvis rondat eller handvolt.
- Stationen ger gymnasten en mjukare landning än om hen hade utfört övningen på tumblinggolvet. Det bidrar till en säkrare och tryggare inläring.

### Frivolt start 360° på säkerhetsmatta

- Stationen byggs med en säkerhetsmatta på tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten springer och utför en frivolt 360° start, och landar på säkerhetsmattan för att sedan utföra nästa övning. Exempelvis rondat eller handvolt.
- Stationen ger gymnasten en mjukare landning än om hen hade utfört övningen utan säkerhetsmattan, men ger ändå gymnasten möjligheten att utföra en hel serie. Det bidrar till en säkrare och tryggare inlärning.

## Utveckling av övning

Här följer förslag på hur dubbel frivolt till rygg kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs i filmen och i pdf:en med kontrollpunkter för dubbel frivolt till rygg.

### 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.

### Flick-flack-salto på trampett

- Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför ett tumblinggolv, luftgolv eller tjockmattor i samma höjd som trampettens nederkant.
- Gymnasten startar stillastående på trampetten och utför sedan en flick-flack till det valda underlaget. Sedan stämmer gymnasten till en salto.
- Lutningen på duken i trampetten kommer att resultera i lite extra fart bakåt.

### Frivolt 360° start på raketbana

- Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför ett tumblinggolv, luftgolv eller tjockmattor i samma höjd som trampettens nederkant. Framför trampetten står en kloss eller plint att hoppa ned från.
- Gymnasten startar uppe på höjden, hoppar ner i trampetten och utför frivolt 360° start ut ur trampetten. Gymnasten landar och utför nästa övning.
- Lutningen på duken i trampetten kommer att resultera i lite extra fart framåt.



## Utveckling av övning

Här följer förslag på hur frivolt 360° start kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs i filmen och i pdf:en med kontrollpunkter för frivolt 360° start.

### Frivolt start 360° i kombination

- Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv.
- När gymnasten behärskar frivolt start med helskriv kan hen kombinera övningen med andra övningar, till exempel:
  - handvolt-frivolt sträckt 180°
  - handvolt-frivolt sträckt 540°
  - rondat-flick-flack-salto sträckt
  - rondat-flick-flack-dubbelsalto.

### Flick-flack-salto på trampett

- Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför ett tumblinggolv, luftgolv eller tjockmattor i samma höjd som trampettens nederkant.
- Gymnasten startar stillastående på trampetten och utför sedan en flick-flack till det valda underlaget. Sedan stämmer gymnasten till en salto.
- Lutningen på duken i trampetten kommer att resultera i lite extra fart bakåt.

