

Frivolt-frivolt

Kontrollpunkter

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

- Inhoppet ska utföras med önskat armdrag, förslagsvis något underifrån och med blicken framåt.
- Stämpositionen ska vara med överkroppen något framskjuten och med en aktiv höftuträtning.
- Gymnasten utför en aktiv ingång till önskad position.
- Gymnasten utför en uträtning av kroppen inför förberedelsen av landningen av första frivolten. Blicken ska vara i underlaget vid landning samtidigt som en god förspänning behålls.
- Fötterna ska vara något framför kroppen när de träffar underlaget.
- Den andra frivolten fas 1 ska vara aktiv och med en explosiv uträtning av kroppen. Strävan ska vara att avsluta fas 1 i grundposition, innan fas 2 påbörjas. Gymnasten utför en aktiv start av den andra frivolten under fas 2 av stämnet.
- Gymnasten utför en aktiv ingång till önskad position i den andra frivolten.
- Gymnasten utför en uträtning av kroppen inför förberedelsen av landningen. Blicken ska vara i underlaget vid landning samtidigt som en god förspänning behålls.

Frivolt-frivolt

Förövningar

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

Ljushopp-frivolt

- Stationen byggs med två satsbrädor efter varandra med en tjockmatta bakom.
- Gymnasten startar bakom den första satsbrädan, tar några steg fram till den och utför ett ljushopp till nästa satsbräda, och där utför en frivolt till tjockmattan.
- Gymnasten får öva på att få kontroll i luften och att stämma direkt vidare till en frivolt.



Frivolt-stäm

- Stationen byggs med en säkerhetsmatta på tumblinggolv eller luftgolv med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten springer och utför en frivolt på tumblinggolvet, landar på säkerhetsmatta och stämmer ut i ett ljushopp till mjukmattan.
- Gymnasten får öva på att få kontroll inför att stämma direkt vidare till den andra frivolten.

Frivolt-hög kullerbytta

- Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv med ett mattberg bakom. Det går även att bygga stationen med en kloss på tumblinggolvet.
- Gymnasten springer och utför en frivolt på tumblinggolvet, alternativt över klossen, och stämmer vidare till en hög kullerbytta på mattberget.
- Gymnasten får öva på att få kontroll inför att stämma direkt vidare till den andra frivolten.
- Stationen är en progression på förövningen frivolt-stäm.



Frivolt-Ljushopp-frivolt

- Stationen byggs med en säkerhetsmatta på tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller grop.
- Gymnasten springer och utför en frivolt, stämmer till ljushopp i säkerhetsmatta och stämmer till nästa frivolt i tumblinggolvet, för att sedan landa i mjukmattan.
- Gymnasten får träna på att stämma vidare direkt efter en frivolt, men eftersom gymnasten får utföra ett ljushopp emellan frivolterna får hen lite extra tid att förbereda sig för den andra frivolten.



Frivolt över kloss-frivolt

- Stationen byggs med en kloss på tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller grop. Anpassa höjden efter gymnastens förutsättningar.
- Gymnasten springer och utför den första frivolt över klossen, för att sedan direkt stämma till nästa frivolt och landa i mjukmattan



Utveckling av övning

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

Frivolt-frivolt upp till höjd

- Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg.
- Gymnasten springer och utför frivolt-frivolt på tumblinggolvet och landar stående på mattberget.
- Stationen utmanar gymnasten att få höjd i slutvolten.

Frivolt-frivolt i olika utföranden

- Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten springer och utför exempelvis:
 - frivolt grupperad-frivolt sträckt
 - frivolt sträckt-frivolt sträckt
 - frivolt pikerad-frivolt sträckt 180°
 - frivolt sträckt 360°-frivolt grupperad.