

# Frivolt med skruv

## Kontrollpunkter

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

### Frivolt med hulaskruv

- När gymnasten gjort mer än en halv frivolt är det lämpligt att initiera hulaskruven. (detta gäller vid enkelvolter)
- För att initiera en vänsterskruv ska gymnasten pressa höger axel fram, nedåt åt vänster samtidigt som vänster axel ska gå bakåt, uppåt. Vid högerskruv sker en spegelvänd rörelse med axlarna.
- Gymnasten ska aktivt öppna höften och knäna, samtidigt som armarna är kvar nere längs kroppen och gymnasten vrider överkroppen till en halvsikruv.
- Gymnasten ska söka blick i landningsbädden och förbereda sig för landning med en spänd kropp.

# Frivolt med skruv

## Förövningar

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

### Frivolt med tidig uträtning

- 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 trampett eller trampolin med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten utför en grupperad eller pikerad frivolt från trampetten eller trampolinen och landar i mjukmattan.
- Denna station fokuserar på en tidig och aktiv uträtning av höft och knän, inför grupperad eller pikerad frivolt med halvskruv.

### Frivolt med sen halvskruv

- 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 trampett eller trampolin med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten utför en grupperad frivolt med halvskruv från trampetten eller trampolinen och landar i mjukmattan.
- Denna station fokuserar på att gymnasten ska starta voltrotationen först och sedan göra en sen skruvinitiering.

### Sträckt frivolt med olika armpositioner

- 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 trampett eller trampolin med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten utför en sträckt frivolt från trampetten eller trampolinen och landar i mjukmattan. Här kan gymnasten testa att ha armarna i olika positioner, exempelvis på låren, rakt ut åt sidorna eller vid öronen.
- Syftet med stationen är att gymnasten ska få känna på hur tröghetsmoment påverkas när hen har armarna i olika positioner.

### Hoppa vidare i framåtskruv

- 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 trampett eller trampolin med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten utför en frivolt i valfri position och landar i mjukmattan. Direkt efter landningen hoppar gymnasten runt ett halvt varv.
- Som progression kan gymnasten göra en frivolt med halvskruv, helskruv eller en och en halv skruv och direkt efter landningen hoppa runt ett halvt varv till.
- Stationen kan hjälpa gymnasten att få en känsla av att skruva vidare.
- Som tränare bör du vara uppmärksam på åt vilket håll gymnasten vänder sig åt, så att vändningen i landningen blir åt samma håll som gymnasten skruvar i luften.

### Sträckt frivolt till rygg och rulla vidare

- 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 trampett eller trampolin med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten utför en frivolt i valfri position till rygg. Direkt efter landningen vänder sig gymnasten ett halvt varv till mage.
- Som progression kan gymnasten göra en frivolt med helskruv till rygg och direkt efter landningen vända sig ett halvt varv till mage.
- Stationen kan hjälpa gymnasten att få en känsla av att skruva vidare.
- Som tränare bör du vara uppmärksam på åt vilket håll gymnasten vänder sig åt, så att vändningen i landningen blir åt samma håll som gymnasten skruvar i luften.

## Utveckling av övning

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

### Utvecklingstips

- För att utveckla frivolt med skruv är det bra att gymnasten övar på att skruva från olika uppställning, exempelvis trampett, trampolin och tumblinggolv.
- Att minska farten och ansatsen uppmuntrar och utmanar gymnasten till att effektivisera sin skruvteknik.