

Överslag med skruv 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 överslag med skruv på bord:

- Gymnasten ska ha sin blick i bordet under första delen av överslaget, första bågen.
- Armarna ska vara vid öronen och kroppen ska vara spänd.
- Innan fötterna passerat lodlinjen ska ett axeltryck ske.
- När axeltrycket är i sitt yttersta läge och överslaget på väg in i sin andra båge ska en skruvinitiering ske genom att föra ned ena armen till sidan.
- Gymnasten ska hålla en spänd position med en arm upp och en arm ned under skruven, och gymnasten ska titta under den uppsträckta armen.
- Strax innan gymnasten gjort en helskrub, ska skruven stoppas genom att gymnasten för upp armarna ut till en T:position och därmed hävs skruven.
- Landningen söks tidigt med blicken.

Överslag med skruv på bord

Förövningar

Här följer förslag på förövningar för överslag med skruv 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.

Handstående tryck med helskriv till rygg i tjockmatta

- Stationen byggs med en satsbräda framför en tjockmatta
- Gymnasten startar med att gå upp i ett handstående på satsbrädan, gärna med lite fart.
- Gymnasten utför ett axeltryck från satsbrädan, sänker ena armen för att utföra en helskriv och landa på rygg i tjockmattan.



Handstående fall till rygg rulla helskruv

- Stationen byggs med en satsbräda framför en tjockmatta
- Gymnasten startar med att gå upp i handstående på satsbrädan och faller med förspänning i kroppen över till rygg i tjockmattan med armarna fortfarande vid öronen.
- Efter landningen sänker gymnasten ena armen och rullar runt ett varv åt det håll där armen fortfarande är uppe.
- Stationen kan hjälpa gymnasten att få en känsla av att skruva efter ett handstående likt överslag på bord.

Handstående fall från höjd med helskruv

- Stationen byggs med klossar framför en tjockmatta.
- Gymnasten startar uppe på klossarna och utför ett handstående ut från kanten, sänker ena armen och utför en helskruv för att sedan landa på fötter i tjockmattan.
- Stationen kan hjälpa gymnasten att få en känsla av att skruva efter ett handstående likt överslag på bord.



Överslag på bord till rygg-rulla helskruv

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg i samma höjd som bordet bakom.
- Gymnasten springer och utför ett överslag till rygg på mattberget. Sedan sänker hen ena armen och rullar ett varv åt det håll som armen fortfarande är uppe.
- Stationen ger gymnasten en känsla av att börja skruva efter överslaget.

Överslag på bord 90° till mattberg

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg i samma höjd som bordet bakom.
- Gymnasten springer och utför ett överslag, och när hen är på väg att landa på rygg sänker hen ena armen för att utföra en kvartsskruv till sidan.
- Stationen ger gymnasten en känsla av att börja skruva efter överslaget.

Utveckling av övning

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

Överslag skruv till mjukmatta

- Stationen byggs med trampett framför ett bord med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten springer och utför ett överslag med skruv till mjukmattan.
- En fördel med stationen är att när gymnasten landar i mjukmatta eller grop får hen bättre förutsättningar att kunna positionera sig i landningen och slippa tänka på att det kan vara hårt att landa.