

# Petrik 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 Petrik på bord:

- Gymnasten ska söka bordet tidigt och föra armarna upp på bordet och gömma öronen. Blicken ska vara i bordet.
- Överkroppen ska bockas framåt samtidigt som skruven initieras från trampetten. (markskruv)
- Händerna ska vridas runt ett halvt varv och sedan sättas i bordet.
- Gymnastens kropp ska vara spänd.
- När fötterna kommit runt ett halvt varv (önskvärt innan benen nått lodlinjen) ska ett axeltryck ske.
- När axeltrycket är i sitt yttersta läge och rondaten är på väg in i sin andra båge ska en fortsättning av den skruv som redan påbörjats ske med hjälp av bordet (markskruv).
- Gymnasten kan minska skruven genom att föra upp armarna ut till en T:position.
- Landningen ska sökas tidigt med blicken.

# Petrik på bord

## Förövningar

Här följer förslag på förövningar för Petrik 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 Petrik på bord.

### Halv rondat

- Stationen byggs med en matta eller kil mot en vägg, gärna i lätt lutning.
- Mät gärna ut en startlinje där gymnasten börjar övningen i lagom mått för ett stort steg in med handisättning precis intill mattan eller kilen.
- Övningen är bara en halv rondat, det vill säga att fokus är på ingången, handisättningen och bensparken.
- Övningen avslutas i handstående med magen mot kilen, viktigt att gymnasten är spänd och gömmer öronen.

### Rondat till mage från satsbräda till halvskruv

- Stationen byggs med en satsbräda framför två klossar med två tjockmattor bakom i samma höjd. Anpassa mellanrum mellan satsbräda och klossar, och höjd på klossar och tjockmattor utifrån gymnastens förutsättningar.
- Gymnasten utför en rondat från satsbrädan och landar på mage i tjockmattan. Sedan rullar gymnasten tillbaka en halvskruv.
- 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.

### Petrik till rygg från satsbräda

- Stationen byggs med en satsbräda framför två klossar med två tjockmattor bakom i samma höjd. Anpassa mellanrum mellan satsbräda och klossar, och höjd på klossar och tjockmattor utifrån gymnastens förutsättningar.
- Gymnasten tar lite fart och utför en Petrik från satsbrädan till rygg i mattberget.



### Rondat på bord hoppa halvskruv

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med en landningsbädd bakom.
- Gymnasten springer och utför en rondat på bordet och landar på landningsbädden.
- Direkt när gymnasten landat hoppar hen en halvskruv åt andra hållet.
- 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.

### Rondat på bord till mage rulla halvskruv

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg bakom.
- Gymnasten springer och utför en rondat på bordet och landar på mage i mattberget.
- Direkt när gymnasten landat på mage i mattberget rullar hen tillbaka en halvskruv
- 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.



### Korbett med halvskruv

- Stationen byggs med flera klossar på varandra framför en mjukmatta eller grop.
- Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handståendet till en översträckt position 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 påbörjar sedan en korbett och vänder ett halvt varv innan landning.
- Stationen efterliknas en Petriks andra båge och gymnasten får träna på att utföra halvskruven.

## Utveckling av övning

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

### Petrik på bord till mjukmatta

- Stationen byggs med en trampett framför ett bord med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten springer och utför en Petrik på bord 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.

### Petrik på bord till mattberg

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