

Salto 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 salto med skruv:

- Gymnasten ska starta voltrotationen innan hen börjar initiera skruven. Höften ska tryckas framåt och uppåt tills den är helt uträdd i stämnet. Höften ska vara fortsatt parallell tills fötterna lämnat underlaget innan initieringen av skruven ska ske.
- Gymnasten ska hålla huvudet neutralt med blicken framåt.
- För att initiera skruven ska gymnasten sänka den arm motsvarande det håll gymnasten vill skruva åt. När vänster arm sänks initieras en vänsterskruv. När höger arm sänks initieras en högerskruv.
- Armen som sänks ska gå något ut från kroppen samtidigt som den går bakåt. Om gymnasten ska ha armarna vid bröstet under skruven ska armen böjas efter att den passerat örat. Den andra armen ska lyftas uppåt och pressas tätt intill örat.
- Armarna ska sedan aktivt föras tätt in till kroppen och placeras exempelvis på bröstkorgen med böjda armar eller lårens framsida med raka armar.
- Blicken ska vara i underlaget strax efter en kvarts skruv, för att gymnasten enklare ska kunna orientera sig i luften.
- Gymnasten ska ha en spänd kroppsposition och huvudet ska hållas neutralt i skruven.
- När en halv skruv återstår ska gymnasten börja släppa ut, hitta blick i underlaget och förbereda sig inför landning.
- För att tilla tillbaka kroppen förs armarna i en roterande rörelse med- eller motsols beroende på skruvhåll.
- En vänsterskruvad salto tiltas tillbaka genom att armarna gör en cirkulär rörelse motsols där vänster arm startar uppåt, förs ut från kroppen och ned, samtidigt som höger arm förs ned, ut och sedan uppåt.

Salto med skruv

Förövningar

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

Salto 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 salto från trampolinen och landar i mjukmattan.
- Denna station fokuserar på en tidig och aktiv uträtning av höft och knän.

Sträckt salto 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 salto från trampolinen och landar i mjukmattan. Här kan gymnasten testa att ha armarna i olika positioner, exempelvis på låren, rakt ut åt sidorna, på bröstet eller vid öronen.
- Syftet med stationen är att gymnasten ska få känna på hur tröghetsmoment påverkas när hen har armarna i olika positioner.

Ljushopp framåt till rygg med helskruv

- Stationen byggs med en satsbräda på en kloss framför en tjockmatta.
- Gymnasten startar stående på satsbrädan. Sedan hoppar hen framåt och utför ett ljushopp med helskruv för att sedan landa på rygg i tjockmattan med hakan mot bröstet.
- Efter armdraget placeras armarna i önskad skruvposition.
- Det är viktigt att gymnasten lyfter tårna och höften för att skapa rotation.



Skruvstart från kloss på rygg

- Stationen byggs med två klossar framför en tjockmatta
- Gymnasten startar liggandes på rygg i en spänd och något krummad position med armarna utsträckta framför kroppen precis vid kanten av klossen.
- Gymnasten lyfter sedan armarna till öronen, sänker ena armen, rullar ned från klossen ett halvt varv och landar på mage i tjockmattan.
- Beroende på vilket håll gymnasten skruvar åt lägger sig hen åt olika håll. Gymnasten på bilden ska utföra en högerskruv och ligger därför med höger sida mot kanten av klossen.



Rulla vidare i salto med skruv

- 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 med en mjukmatta, grop eller mattberg bakom.
- Gymnasten utför en sträckt salto med halvskruv till rygg. Direkt efter landningen vänder sig gymnasten ett halvt varv till mage.
- Som progression kan gymnasten göra en salto med en och en halv skruv 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.

Hoppa vidare i salto med skruv

- 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 med en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten utför en sträckt salto och landar i mjukmattan. Direkt efter landningen hoppar gymnasten runt ett halvt varv.
- Som progression kan gymnasten göra en salto 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.

Utveckling av övning

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

Utvecklingstips

- För att utveckla salto med skruv är det bra att gymnasten övar på att skruva från olika uppställningar, exempelvis trampett, trampolin eller tumblinggolv.
- Att minska ansatsen och antalet hopp före saltion uppmuntrar och utmanar gymnasten till att effektivisera sin skruvteknik.