

# Whipback

## Kontrollpunkter

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

- Gymnasten ska med raka ben utföra en kraftig och snabb höftuträtning i fas 1. Blicken kan med fördel vara i underlaget.
- Höften ska sträckas ut helt och armar och överkropp ska sträckas bakåt med huvudet neutralt ur fas 2.
- Gymnasten ska utföra en aktiv pikering i höften när fötterna lämnat underlaget.
- Blicken ska sökas tidigt i underlaget och gymnasten ska ha en fortsatt aktiv pikering och krummad överkropp.
- Innan fötterna landar i underlaget ska gymnasten börja räta ut kroppen för att hinna ut i grundposition efter fas 1.
- Beroende på nästkommande övning i serien ska fötterna placeras antingen mer eller mindre under tyngdpunkten för att anpassa gymnastens position efter fas 2.
- För en övergång till flick-flack ska gymnasten rotera in fötterna lite längre, positiv stäminkel.
- För ytterligare en whipback ska stämnet vara neutralt, rakt under tyngdpunkten, för att optimera att energin fortsätter bakåt.
- För övergång till salto ska fötterna sträckas mer bakåt och ett motstäm görs, negativ stäminkel, för att rikta kraften uppåt.

# Whipback

## Förövningar

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

### Flick-flack med händer på höjd

- Stationen byggs med en lägre mjuk kloss eller del av en mjuk plint på tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller grop.
- Gymnasten springer och utför en rondat-flick-flack. Landningen i rondaten sker framför klossen och i flick-flacken sätter gymnasten i händerna på klossen.
- Efter flick-flacken stämmer gymnasten ut i mjukmattan.
- Syftet med stationen är att gymnasten ska få lite mer höjd i flick-flacken som ett steg mot en färdig whipback.



## Korbett-Whipback från trampett

- Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför ett tumblinggolv, luftgolv eller tjockmattor i samma höjd som trampettens nederkant. Framför trampetten står en kloss eller plint att starta ifrån.
- Gymnasten startar i handstående på klossen, och faller över lite i handstående till en översträckt position, antingen med fötterna mot en vägg eller 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 bröstryggen och inte i nedre delen av ryggen.
- Gymnasten gör sedan en kraftfull stängning i bålen, så att fötterna slås ihop i ett korbett.
- Med stor förspänning i kroppen gör gymnasten ett stäm i trampetten för att utföra en whipback.
- Om gymnasten är redo kan whipbacken efterföljas av exempelvis en flick-flack.
- Stationen utmanar gymnasten att jobba aktivt och kraftfullt med sin korbett.



## Whipback på mjukare underlag

- Stationen byggs med ett mjukare underlag, exempelvis luftgolv framför en mjukmatta eller grop.
- Gymnasten springer och utför en rondat-whipback landar i ett stäm på luftgolvet eller i mjukmattan.
- Om gymnasten är redo kan whipbacken efterföljas av exempelvis en flick-flack.
- När gymnasten utför övningen på mjukare underlag får hen bättre förutsättningar att hinna positionera sig inför whipbacken.

## Whipback från trampolin till mjukmatta

- 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 whipbacken ut från trampolinen. Antingen startar gymnasten på trampolinen eller på trampolinskyddet och gör ett ljushopp framåt ned på trampolinen.
- Det är viktigt att gymnasten gör en ordentlig höftuträtning utan att kasta överkroppen bakåt.
- Trampolinen underlättar för gymnasten och ger lite extra fart i övningen.
- 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

## Utveckling av övning

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

### Rondat från höjd-whipback

- Stationen byggs med klossar på tumblinggolv eller luftgolv framför mjukmatta eller grop.
- Gymnasten startar på klossarna och utför en rondat ned och stämmer i underlaget till en whipback ut i mjukmattan.
- Stationen ger gymnasten en fallhöjd och bättre förutsättningar att för hen att kunna positionera sig i landningen



### Rondat-whipback-stäm till rygg

- Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller mjuk kil.
- Gymnasten springer och utför en rondat-whipback på underlaget och stämmer bak till kilen.
- Gymnasten behöver behärska den här kombinationen innan hen kombinerar med fler övningar.



### Kombinationer av whipback

- Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten springer och utför exempelvis:
  - rondat-whipback-whipback
  - rondat-flick-flack-whipback
  - rondat-whipback-flick-flack
  - rondat-whipback-flick-flack-whipback.