

Kombinationer av samtliga moment i A- och B-kursen

Kontrollpunkter

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för kombinationer av samtliga moment i A- och B-kursen:

- Gymnasten ska använda sig av en kraftfull ansats för att lagra upp energi in i serien.
- Gymnasten ska ha en tydlig blickpunkt mellan varje moment.
- Gymnasten ska ha en spänd kropp genom alla seriens övningar.
- För att gymnasten ska bibehålla fart och kraft genom en serie ska övningarna fram till slutvolten vara lätt överroterade, i en positiv stäminkel.
- Om serien avslutas med en frivolt eller salto ska övningen innan avslutas i en negativ stäminkel.
- Inför salto ska gymnasten vara något framåtlutad, vinkel i höft, krummad överkropp, blicken snett ned och armarna framför kroppen.
- Inför framåtstäm ska gymnasten vara något bakåtlutad, uträtad höft och brösttrygg, armarna ovanför eller bakom huvudet.

Kombinationer av samtliga moment i A- och B-kursen

Förövningar

Här följer förövningstips för kombinationer av samtliga moment i A- och B-kursen, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan.

Förövningstips

- Träna på de separata övningarna som enskilda övningar innan serien byggs ihop.
- Kombinera olika moment av serien på exempelvis trampolin. För att få utföra övningar på trampolin måste du som tränare ha gått distanskursen Trampolin som hjälpredskap eller disciplinspecifik utbildning för trampolin.
- Arbeta till en början med de separata övningarna i lättare serier än vad som är målet.
- Öva in de första två momenten och de två sista momenten separat. Bra för att öva in en serie med tre eller fler moment.
- Arbeta med övningarna eller serien i lutande plan för att gymnasten ska slippa tänka på ansats och få lite extra fart.
- Utför serier med raketbana för att slippa gymnasten ska slippa tänka på ansats och få lite extra fart.