

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

FÖRÖVNINGAR

DUBBEL FRIVOLT 540°

Här följer förslag på förövningar för dubbel frivolt 540°, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs i filmen och i pdf:en med kontrollpunkter för dubbel frivolt 540°. Förövningarna fokuserar på olika delar av övningen.

För att få utföra övningar på trampolin måste du som tränare ha gått distanskursen *Trampolin som hjälpredskap* eller disciplinspecifik utbildning för trampolin.

FULL HALF

FRIVOLT 180° TILL RYGG

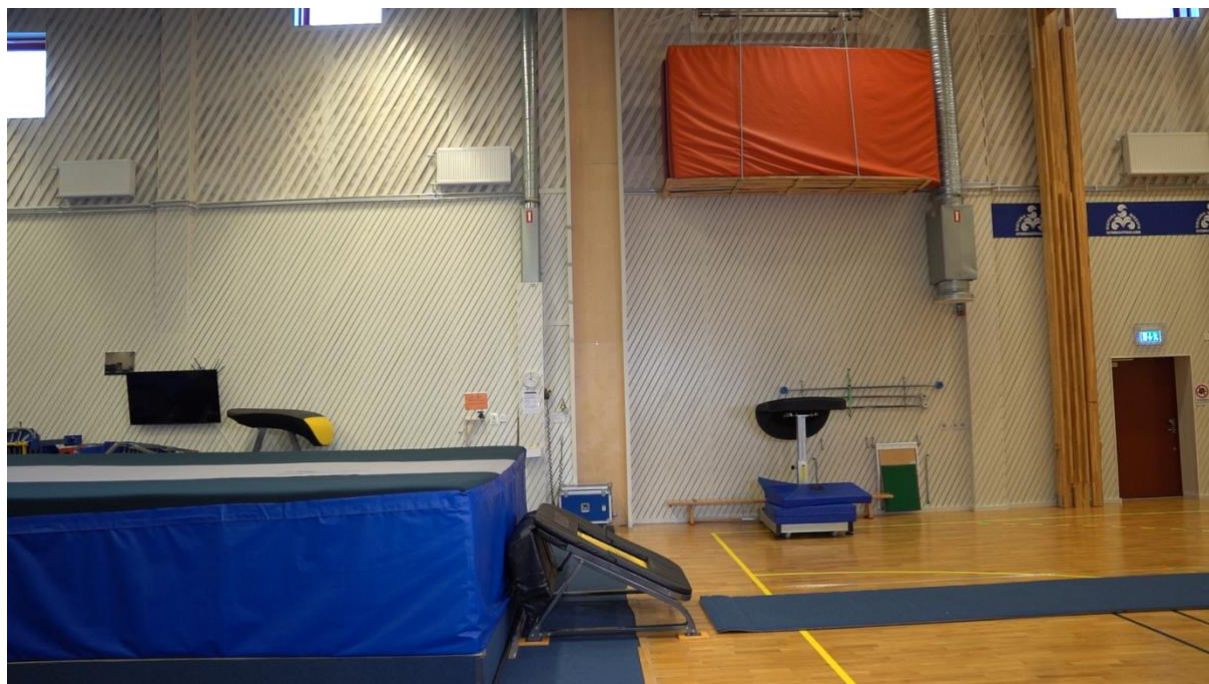
Stationen byggs med en trampolin med en mjukmatta eller grop bakom. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en frivolt med halvskruv till rygg i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten kan fokusera på att skapa en hög frivolt med mycket rotation. Det är viktigt att gymnasten initierar volten innan skruven initieras.

FRIVOLT 270°-KULLERBYTTA

Stationen byggs med en trampolin med ett mattberg eller en kil bakom. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en frivolt med 270° skruv och landar på fötter i kilen för att direkt utföra en kullerbytta av farten framåt. Stationen är bra för att gymnasten kan fokusera på att skapa en hög frivolt med mycket rotation. Det är viktigt att gymnasten håller armarna nära kroppen genom skruven och blicken i mattan genom skruven.

FRIVOLT 360°-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg. Gymnasten springer och utför en sträckt eller pucked frivolt med helskruv och landar på fötter i mattberget. Direkt vid landningen utför gymnasten en kullerbytta av farten framåt. Stationen är bra för att gymnasten ska hitta mängden energi som behövs för att skruva genom den första frivolten samt för att träna på att behålla blick och kontroll genom skruven. Det är viktigt att gymnasten tänker på att skapa mycket rotation och att helskruven blir klar precis innan landning.



FRIVOLT 360°-KULLERBYTTA FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin med ett mattberg eller en kil bakom. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en frivolt med helskruv och landar på fötter i kilen för att direkt utföra en kullerbytta av farten framåt. Stationen är bra för att gymnasten ska hitta mängden energi som behövs för att skruva genom den första frivolten samt för att träna på att behålla blick och kontroll genom skruven. Det är viktigt att gymnasten tänker på att skapa mycket rotation och att helskruven blir klar precis innan landning.

FULL IN TILL RYGG PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin med en mjukmatta eller grop bakom. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en full in och landar på rygg i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska fokusera på starten av frivolten och få en känsla av att göra en dubbel frivolt med helskriv i första volten. Det är viktigt att gymnasten tänker på att behålla blicken i underlaget genom hela första frivolten och även behåller den genom första kvarten av den andra frivolten.

STILLASTÅENDE FRIVOLT 360° FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en höjd eller några klossar framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på klossarna och utför en frivolt med helskriv till fötter i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla sin orientering i luften under frivolt med helskriv. Det är viktigt att gymnasten kommer in i en tajt position och håller huvudet neutralt i starten på övningen.



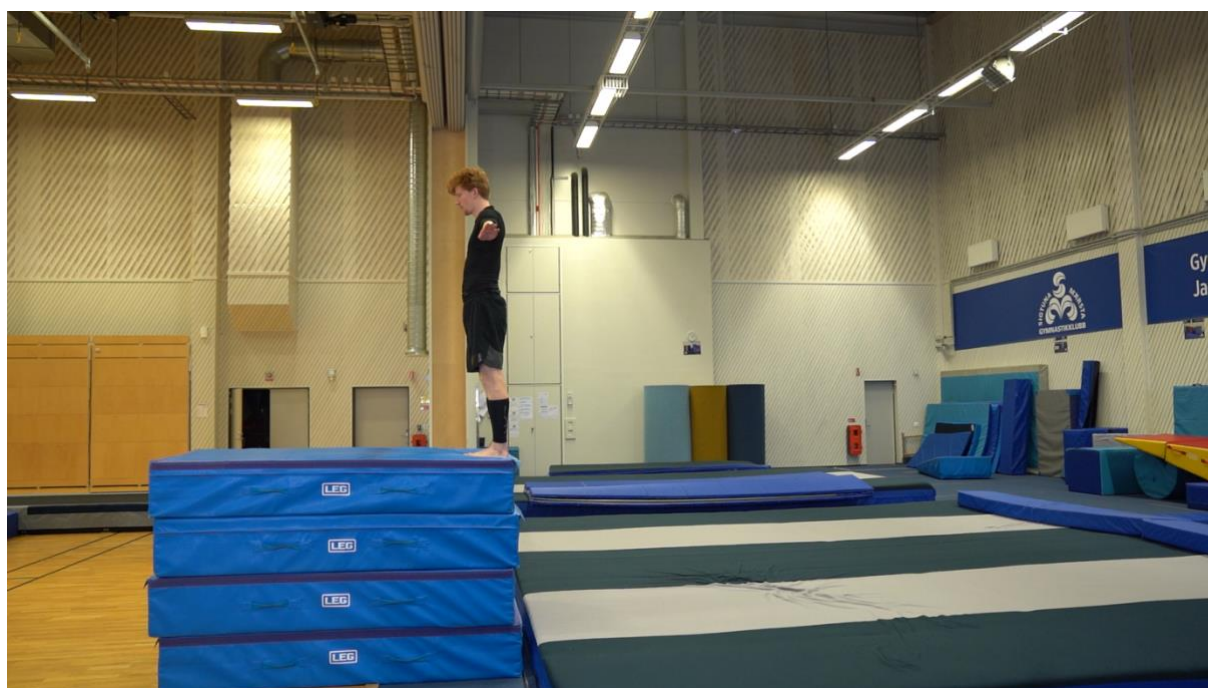
HALF FULL

FRIVOLT 180° TILL RYGG MED NÄSTAN BLIND SKRUV

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför en frivolt med halvskruv till rygg i mjukmattan men nästan blind skruv. Stationen är bra för att gymnasten kan fokusera på att skapa en hög frivolt med mycket rotation. Det är viktigt att gymnasten initierar frivolten innan skruven initieras.

STILLASTÅENDE SALTO 360° FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en höjd eller några klossar framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på klossarna och utför en salto med helskruv och landar på fötter i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla sin orientering i luften under salto med helskruv. Det är viktigt att gymnasten kommer in i en tajt position och håller huvudet neutralt i starten av övningen.



HALF HALF TILL RYGG

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför en half half till rygg i mjukmattan, alltså en dubbel frivolt med en halvskruv i första frivolten och en halvskruv i andra frivolten. Stationen är bra för att gymnasten ska träna på övergången mellan frivolterna och tidpunkten för starten av sista skruven. Det är viktigt att gymnasten behåller en tajt position genom hela volten.

FRIVOLT 180°-SALTO 360° FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en frivolt med halvskruv och stämmer till en salto med helskriv ut från trampolinen och landar på fötter i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten kan få en känsla för hur volten ska kännas. Det är viktigt att gymnasten tänker på att hålla armarna nära kroppen genom skruvarna och behålla blicken i underlaget.

RUDY OUT

HALF OUT TILL FYRFOTA

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en dubbel frivolt med halvskruv i den andra frivolten och landar i fyrfota i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska vara klar i tid med halvskruven och för att få en känsla av att skruva vidare. Det är viktigt att gymnasten tänker på att behålla en spänd position genom skruven och att rullningen går snabbt. Stationen går även att byggas med en trampett framför ett mattberg, och gymnasten springer och utför en dubbel frivolt med halvskruv i den andra frivolten till fyrfota i mattberget.

DUBBEL FRIVOLT MED ÖPPNING

Stationen byggs med en trampolin med en mjukmatta eller grop bakom. Gymnasten startar med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en dubbel frivolt till rygg men öppnar upp och tittar mellan frivolterna. Gymnasten behöver inte öppna upp till en sträckt men ska hinna öppna upp kroppen och sedan gå in i den andra frivolten. Gymnasten landar på rygg i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska få mer kontroll och en bättre uppfattning om var och när skruven ska initieras. Det är viktigt att gymnasten tänker på är att hålla en spänd kropp även om gymnasten öppnar upp sig lite.

FULL OUT TILL RYGG

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en dubbel frivolt med helskriv i den andra frivolten och landar på rygg i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska hitta tajmingen på var och när skruven ska initieras. Det är viktigt att gymnasten tänker på är att hitta blickpunkt i underlaget vid initiering av skruven och att hen utför skruven med en spänd kropp.

FLYING-1 1/4 FRIVOLT 540° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en flying och landar på rygg. Därifrån gör gymnasten direkt 1 1/4 frivolt med en och en halv skruv och landar på fötter på trampolinen. Stationen är bra för att gymnasten ska med relativ lite höjd och kraft kunna genomföra en frivolt som på många sätt liknar en rudy out. Det är viktigt att gymnasten tänker på att skapa en snabb och effektiv skruv med en spänd kropp.

FRIVOLT-FRIVOLT 540° FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en frivolt och stämmer direkt till nästa frivolt med en och en halv skruv och landar på fötter i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten kan få en känsla för hur övningen ska kännas. Det är viktigt att tänka på är att gymnasten kan hålla låga armar mellan volterna för att efterlikna rudy out så mycket som möjligt.

UTVECKLING AV ÖVNING

DUBBEL FRIVOLT 540°

Här följer förslag på hur dubbel frivolt 540° kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs i filmen och i pdf:en med kontrollpunkter för dubbel frivolt 540°.

UTVECKLINGSTIPS

För att utveckla dubbel frivolt 540° är det bra att höja landningen i förövningarna eller utmana gymnasten i att komma runt i övningarna med mindre ansats eller lägre hopphöjd på trampolinen. Det är bra för att utmana gymnasten till att bli effektivare i både höjd och rotation på frivolten. Det är också bra att gymnasten har armar och ben nära intill kropp för en effektivare skruv.