

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

FÖRÖVNINGAR

DUBBELSALTO 360°

Här följer förslag på förövningar för dubbelsalto 360°, 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 dubbelsalto 360°. 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 IN

SALTO 360° TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med ett tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg. Gymnasten springer och utför en rondat-flick-flack, stämmer till en salto med helskruv och landar på rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska rikta om salton på höjden i kombination med att skapa rotation och skruv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att göra klart skruven och sedan komma in i en önskad position innan hen landar på rygg.

STILLASTÅENDE SALTO 360° TILL RYGG FRÅN SATSBRÄDA

Stationen byggs med en satsbräda framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på satsbrädan med ryggen mot mjukmattan. Sedan utför hen en salto med helskruv och landar på rygg i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska rikta salton på höjden samtidigt som hen skapar rotation och skruv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att komma in i en tajt position efter helskruv.



SALTO 360°-SALTO PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör hen en salto med helskruv och landar på trampolinen igen. Direkt vid landningen stämmer gymnasten till en andra salto och landar på trampolinen igen. Stationen är bra för att gymnasten ska rikta salton på höjden samtidigt som hen skapar rotation och skruv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att skapa god rotation genom höftutträtning i starten av salton med helskruv.

SALTO 360° TILL RYGG-PULLOVER PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör hen en salto med helskruv till rygg på trampolinen. Direkt när gymnasten landat på rygg utför hen en pullover och landar på fötter på trampolinen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att rotera vidare efter helskruv och även rotera vidare likt en full in. Det är viktigt att gymnasten tänker på att komma in i en tajt position efter helskruv och att hen kan hålla positionen genom studsens från rygg till fötter.

KORBETT-SALTO 360° TILL RYGG PÅ TRAMPETT

Stationen byggs med klossar eller en plint framför en bakåtvänd trampett med ett mattberg bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna och faller över lite i handstående till en översträckt position. Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och har stor spänning i bål och rumpa. Den översträckta positionen ska ske i brösttryggen 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 och utför en salto med helskruv till rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska rikta salton på höjden samtidigt som hen skapar rotation och skruv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att skapa god rotation genom höftuträtning i starten av salton.



SALTO 360° TILL RYGG-BAKÅTKULLERBYTTA

Stationen byggs med klossar eller en plint framför en bakåtvänd trampett med en kil bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstående till en översträckt position. Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och har stor spänning i bål och rumpa. Den översträckta positionen ska ske i brösttryggen 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 och utför en salto med helskruv till rygg i kilen. Direkt vid landningen på rygg utför gymnasten en bakåtkullerbytta av farten. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att rotera vidare efter helskruv och inte landa på fötterna. Det är viktigt att gymnasten tänker på att komma in i en tajt position och kunna hålla positionen genom kullerbyttan bakåt.



KORBETT-SALTO 360° TILL RYGG PÅ TUMBLING

Stationen byggs med klossar på tumblinggolv eller luftgolv med en mjukmatta eller grop bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstående till en översträckt position. Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och har 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 tumblinggolvet eller luftgolvet och utför en salto med helskruv till rygg i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska rikta salton på höjden samtidigt som hen skapar rotation och skruv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att skapa god rotation genom en snabb höftuträtning i starten av salton med helskruv.



FULL OUT

SALTO TILL RYGG 90° TILL SIDAN

Stationen byggs med ett tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg. Gymnasten springer och utför en rondat-flick-flack-salto till rygg i mattberget. Precis före gymnasten ska landa salton på rygg ska hen göra en 90° skruv och landa på sidan. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för skruven. Det är viktigt att skruven kommer sent så att gymnasten hela tiden kan ha kvar blicken i underlaget.

SALTO TILL RYGG 90° FRÅN TRAMPOLINEN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med några hopp på trampolinen och utför sedan en salto till rygg till mjukmattan. Precis före gymnasten ska landa salton till rygg ska hen göra en 90° skruv och landa på sidan. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för skruven. Det är viktigt att skruven kommer sent så att gymnasten hela tiden kan ha kvar blicken i underlaget.

STILLASTÅENDE SALTO TILL RYGG 90° TILL SIDAN

Stationen byggs med en satsbräda på två klossar framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på satsbrädan och utför en salto till rygg till mjukmattan. Precis före gymnasten ska landa salton till rygg ska hen göra en 90° skruv och landa på sidan. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för skruven. Det är viktigt att skruven kommer sent så att gymnasten hela tiden kan ha kvar blicken i underlaget.



SALTO TILL RYGG-PULLOVER 180° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör hen en salto med till rygg på trampolinen och direkt när gymnasten landat på rygg utför hen en pullover med halvskruv och landar på fötter på trampolinen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av en sen skruv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att behålla en tajt position även i slutet, i skruven. Övningen kan utvecklas genom att gymnasten utför en pullover med helskruv.

SALTO-SALTO 360° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör gymnasten en salto, stämmer direkt till en till salto med helskruv och landar på fötter på trampolinen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att göra en salto och sedan en salto med helskruv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att försöka behålla blicken i underlaget genom salto med helskruv.

HALF OUT (DUBBELSALTO) TILL RYGG

Stationen byggs med en trampolin framför ett mattberg eller en kil. Gymnasten startar med en salto eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör gymnasten en dubbelsalto med halvskruv i den andra salto till rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten kan utföra stora delen av övningen men utan sista delen. Det är viktigt att tänka på är att behålla blicken i underlaget i halvskraven för att ha god kontroll i övergången över huvudet innan landning på rygg.

KORBETT-SALTO TILL RYGG 90° TILL SIDAN PÅ TRAMPETT

Stationen byggs med klossar eller en plint framför en bakåtvänd trampett med ett mattberg eller en kil bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstående till en översträckt position. Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och har stor spänning i bål och rumpa. Den översträckta positionen ska ske i brösttryggen 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 och utför en salto till rygg i mattberget. Precis före gymnasten ska landa salton till rygg ska hen göra en 90° skruv och landa på sidan. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för skruven. Det är viktigt att skruven kommer sent så att gymnasten hela tiden kan ha kvar blicken i underlaget.

HALF OUT (DUBBELSALTO)

Stationen byggs med en trampolin framför en grop eller mjukmatta. Gymnasten startar med en salto eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör gymnasten en dubbelsalto med halvskruv i den andra salton och landar stående i grop eller mjukmatta.

KORBETT-SALTO TILL RYGG 90° TILL SIDAN PÅ TUMBLING

Stationen byggs med klossar på tumblinggolv eller luftgolv med en mjukmatta eller grop bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstående till en översträckt position. Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och har 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 tumblinggolvet och utför en salto till rygg i mjukmattan. Precis före gymnasten ska landa salton till rygg ska hen göra en 90° skruv och landa på sidan. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för skruven. Det är viktigt att skruven kommer sent så att gymnasten hela tiden kan ha kvar blicken i underlaget.



HALF HALF

SALTO 180° TILL MATTBERG-KULLERBYTTA

Stationen byggs med ett tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg. Gymnasten springer och utför en rondat-flick-flack-salto med halvskruv till mattberget. Gymnasten landar nästan till stående i mattberget och utför direkt en kullerbytta av farten framåt. Halvskruven ska utföras efter ungefär halva salton. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för första skruven. Det är viktigt att gymnasten behåller positionen när skruven startar och genom skruven

SALTO TILL RYGG 180°-KULLERBYTTA FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför ett mattberg eller en kil. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör gymnasten 1 1/4 salto med halvskruv och landar nästan på fötter i mattberget. Direkt vid landningen utför gymnasten en kullerbytta av farten framåt. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för skruvarna. Det är viktigt att gymnasten behåller positionen när skruven startar och genom skruven.

SALTO 180°-FRIVOLT 180° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör hen en salto med halvskruv på trampolinen och landar på fötter. Direkt vid landningen utför gymnasten en frivolt med halvskruv och landar på trampolinen igen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att dela upp skruven i de båda volterna. Det är viktigt att gymnasten tänker på att inte släppa ut överkroppen och axlarna för mycket mellan volterna, för att inte tappa för mycket rotation och skruv.

HALF IN TILL RYGG

Stationen byggs med en trampolin framför ett mattberg eller en kil. Gymnasten startar med en salto eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör gymnasten en dubbelsalto med halvskruv i den första salton och landar på rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten kan utföra stora delen av övningen men utan sista delen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att behålla blicken i underlaget i halvskruven för att ha god kontroll i övergången över huvudet innan landning på rygg.

KORBETT-SALTO 180°-KULLERBYTTA PÅ TRAMPETT

Stationen byggs med klossar eller en plint framför en bakåtvänd trampett med ett mattberg eller en kil bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstöendet till en översträckt position. Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och har 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 och utför en salto med halvskruv till mattberget. Gymnasten landar nästan till stående i mattberget och utför direkt en kullerbytta av farten framåt. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för första skruven. Det är viktigt att gymnasten behåller blicken i underlaget när skruven startar och att gymnasten behåller positionen genom skruven.



KORBETT-SALTO 180°-KULLERBYTTA PÅ TUMBLING

Stationen byggs med klossar på tumblinggolv eller luftgolv med en mjukmatta eller grop bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstående till en översträckt position. Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och har 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 tumblinggolvet och utför en salto med halvskruv till mjukmattan. Gymnasten landar nästan till stående i mjukmattan och utför direkt en kullerbytta av farten framåt. Stationen är bra för att gymnasten ska känna tajmingen för första skruven. Det är viktigt att gymnasten behåller blicken i underlaget när skruven startar och att gymnasten behåller positionen genom skruven.



UTVECKLING AV ÖVNING

DUBBELSALTO 360°

Här följer förslag på hur dubbelsalto 360° kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs i filmen och i pdf:en med kontrollpunkter för dubbelsalto 360°.

DUBBELSALTO 360° UT FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med en salto eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör hen en dubbelsalto 360° ut från trampolinen och landar i mjukmattan. Gymnasten kan utföra en full in, full out eller half half. Stationen är bra för att gymnasten behöver relativt lite energi för att kunna utföra dubbelsalton. Det är viktigt att gymnasten tänker på att placera skruven på ett sådant sätt att hen kan behålla en tajt position med kontroll.

DUBBELSALTO 360° TILL MATTBERG

Stationen byggs med ett tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg. Gymnasten springer och utför en rondat-flick-flack-dubbelsalto 360° och landar på fötter i mattberget. Gymnasten kan utföra en full in, full out eller half half. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla mer höjd men samtidigt behålla eller öka rotationen för att komma runt i en dubbelsalto 360°. Det är viktigt att gymnasten tänker på att behålla eller komma in till en tajtare positionen även om kraften ökar. Stationen är en preparation för dubbelsalto i transistion.

DUBBELSALTO 360° TILL LÄGRE LANDNING

Stationen byggs med ett tumblinggolv eller luftgolv framför en lägre landning. Gymnasten springer och utför en rondat-flick-flack-dubbelsalto 360° och landar på fötter i den lägre landningen. Gymnasten kan utföra en full in, full out eller half half. Stationen är bra för att öka marginalen för gymnasten att komma runt i en dubbelsalto 360°.

DUBBELSALTO 360° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar med en salto eller med några hopp på trampolinen. Sedan gör hen en dubbelsalto 360° på trampolinen. Gymnasten kan utföra en full in, full out eller half half. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla ännu mer kontroll i övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att ha tillräckligt med höjd och rotation så att volten har marginal för utsläpp innan landning. Stationen är en preparation för dubbelsalto i transition.