

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

FÖRÖVNINGAR

DUBBELSALTO I TRANSITION

Här följer förslag på förövningar för dubbelsalto i transition, 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 i transition. 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.

HÖG STRÄCKT SALTO-KRUMMAD WHIPBACK FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med en salto eller några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en hög sträckt salto, följt av en krummad whipback ut från trampolinen och landar i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska få in känslan av hur det är att komma från ett högt föregående moment. Stationen är även bra för att gymnasten ska bibehålla blick i underlaget på väg in i whipbacken. Det är viktigt att gymnasten kommer in i en bra position i slutet av salton och att arbetet sker i höftleden in i whipbacken. Det är även viktigt att gymnastens ben är spända i övergången till whipbacken.

DUBBELSALTO-KRUMMAD WHIPBACK UT FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med en salto eller några hopp från trampolinen. Sedan utför hen en dubbelsalto i önskad position, följt av en krummad whipback ut från trampolinen och landar i mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska få in känslan av hur det är att komma från en dubbelsalto innan en övergång till whipback. Stationen är även bra för att gymnasten ska bibehålla blick i underlaget på väg in i whipbacken. Det är viktigt att gymnasten kommer in i en bra position i slutet av salton och att arbetat sker i höftleden in i whipbacken.

STILLASTÅENDE SALTO-STÄM BAK TILL RYGG FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en höjd eller några klossar framför en trampolin, ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track med tjockmattor och/eller en kil bakom. Stationen är bra för att gymnasten ska kunna hitta en bra position i slutet av salton samt träna in tajmingen i övergången till det som senare ska bli en whipback. Det är viktigt att gymnasten håller kvar blicken i övergången och att bålen är spänd.

STILLASTÅENDE SALTO-STÄM BAK TILL RYGG UT I MJUKMATT

Stationen byggs med en höjd eller några klossar framför en trampolin, ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track med en mjukmatta eller grop bakom. Stationen är bra för att gymnasten ska kunna hitta en bra position i slutet av salton samt träna in tajmingen i övergången till en whipback. Det är viktigt att gymnasten håller kvar blicken i övergången och att bålen är spänd i övergången till whipbacken.

STILLASTÅENDE SALTO-WHIPBACK-FLICK-FLACK-SALTO FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en höjd eller några klossar framför en trampolin, ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track med en mjukmatta eller grop bakom. Stationen är bra för att gymnasten ska få arbeta med övergångarna och hitta tajming i övningarna. Det är viktigt att gymnasten arbetar med höften i övergången till whipbacken och flick-flacken samt att benen är spända.

KORBETT-DUBBELSALTO TILL ÖVERROTATION TILL MJUKMATTAN

Stationen byggs med klossar framför en bakåtvänd trampett 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 trampetten och utför en dubbelsalto med överrotation till mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska öva på att orientera sig i luften och för att hinna hitta slutpositionen innan övergången till whipback.



RONDAT-SALTO-WHIPBACK

Stationen byggs med ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten springer och utför en rondat-salto-whipback. Stationen är bra för att gymnasten ska få in känslan för hur det är att komma från ett högt föregående moment. Stationen är även bra för att gymnasten ska bibehålla blick i underlaget på väg in i whipbacken. Det är viktigt att gymnasten kommer in i en bra position i slutet av salton och att arbetat sker i höftleden in i whipbacken. Det är även viktigt att gymnastens ben är spända i övergången till whipbacken.

RONDAT-DUBBELSALTO-STÄM TILL RYGG

Stationen byggs med ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track med ett mattberg eller en kil bakom. Gymnasten springer och utför en rondat-dubbelsalto på tumblinggolvet och stämmer till rygg ut till mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska komma till en bra slutposition i rondaten och få möjlighet att rikta saltön på höjden. Den är även bra för att gymnasten ska våga överrotera sin dubbelsalto, för att på så sätt komma in till en bra slutposition innan övergången.

RONDAT-SALTO-WHIPBACK-FLICK-FLACK-SALTO

Stationen byggs med ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten springer och utför en rondat-salto-whipback-flick-flack-salto. Stationen är bra för att gymnasten ska få arbeta med övergångarna och hitta tajming i övningarna i en "hel" serie. Det är viktigt att gymnasten arbetar med höften i övergången till whipbacken och flick-flacken samt att benen är spända.

UTVECKLING AV ÖVNING

DUBBELSALTO I TRANSITION

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

RONDAT-DUBBELSALTO-WHIPBACK PÅ SÄKERHETSMATTA UT I MJUKMATTA

Stationen byggs med ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track framför en mjukmatta eller grop. På tumblinggolvet ska en säkerhetsmatta ligga som gymnasten kan landa sin dubbelsalto på. Gymnasten springer och utför en rondat-dubbelsalto och landar på säkerhetsmattan för att sedan stämma vidare till en whipback ut i mjukmattan.

RONDAT-DUBBELSALTO-WHIPBACK

Stationen byggs med ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten springer och utför en rondat-dubbelsalto-whipback och landar i mjukmattan.

RONDAT-DUBBELSALTO-WHIPBACK-FLICK-FLACK-SALTO

Stationen byggs med ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track framför en mjukmatta eller grop. På tumblinggolvet ska en säkerhetsmatta ligga som gymnasten kan landa sin dubbelsalto på. Gymnasten springer och utför en rondat-dubbelsalto och landar på säkerhetsmattan för att sedan stämma vidare till whipback-flick-flack-salto ut i mjukmattan.

RONDAT-DUBBELSALTO-WHIPBACK-FLICK-FLACK-DUBBELSALTO

Stationen byggs med ett tumblinggolv, ett luftgolv eller ett fast track framför en mjukmatta eller grop. På tumblinggolvet ska en säkerhetsmatta ligga som gymnasten kan landa sin första dubbelsalto på. Gymnasten springer och utför en rondat-dubbelsalto och landar på säkerhetsmattan för att sedan stämma vidare till whipback-flick-flack-dubbelsalto ut i mjukmattan.