

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

FÖRÖVNINGAR

DUBBELSALTO

Här följer förslag på förövningar för dubbelsalto, 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. 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.

SALTO TILL RYGG

Stationen byggs med ett tumblinggolv eller luftgolv med ett mattberg bakom. Gymnasten startar med att stå framför mattberget och från stillastående stämma till en salto till rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att rotera vidare och inte landa på fötterna. Stationen är även bra för att gymnasten ska rikta om salton på höjden i kombination med att skapa rotation.



STILLASTÅENDE SALTO TILL RYGG

Stationen byggs med en satsbräda på en kloss med en mjukmata eller grop bakom. Gymnasten startar stående på satsbrädan med ryggen mot mjukmattan. Därefter utför gymnasten en salto till rygg. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att rotera vidare och inte landa på fötterna. Det är viktigt att tänka på för gymnasten är att komma in i en tajt position med både höjd och rotation i salton.



SALTO TILL RYGG-PULLOVER

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar stillastående på trampolinen och utför en salto till rygg. Direkt vid landningen ska gymnasten utföra en pullover till fötter. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att rotera vidare och inte landa på fötterna, och även rotera vidare likt en dubbelsalto. Det är viktigt att tänka på att gymnasten kommer in i en tajt position och kan hålla positionen genom studsens från rygg till fötter.

SALTO-SALTO PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten utför salto-salto på trampolinen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att rotera snabbt två varv under en kortare tid. Det är viktigt att gymnasten kan hålla bra positioner genom båda volterna och att hen har god kontroll vid landning mellan och efter den andra salton.

KORBETT-SALTO TILL RYGG PÅ TRAMPETT

Stationen byggs med klossar 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 till rygg i mattberget. Lutningen på duken i trampetten kommer att resultera i lite extra fart bakåt. Stationen är bra för att gymnasten utmanas till att skapa en kombination av rotation och höjd. Det är viktigt att gymnasten får upp armarna högt samtidigt som hen kan hålla huvudet mellan axlarna i ingången i salton.

SALTO TILL RYGG-BAKÅTKULLERBYTTA

Stationen byggs med klossar framför en bakåtvänd trampett med ett lutande 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 kilen. Direkt vid landning utför gymnasten en bakåtkullerbytta av farten. Lutningen på duken i trampetten kommer att resultera i lite extra fart bakåt. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att rotera vidare och inte landa på fötterna, och även rotera vidare likt en dubbelsalto. Det är viktigt att tänka på att gymnasten kommer in i en tajt position och kan hålla positionen genom kullerbyttan bakåt.



KORBETT-SALTO 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 trampetten och utför en salto till rygg i mattberget. Stationen utmanar gymnasten att arbeta aktivt och kraftfullt med sin korbett. Stationen är bra för att gymnasten utmanas till att skapa en kombination av rotation och höjd. Viktigt att gymnasten får upp armarna högt samtidigt som hen kan hålla huvudet mellan axlarna i ingången i salton.



UTVECKLING AV ÖVNING

DUBBELSALTO

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

KORBETT-DUBBELSALTO FRÅN TRAMPETT

Stationen byggs med klossar framför en 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 dubbelsalto till mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten utmanas till att skapa en kombination av rotation och höjd. Det är viktigt att gymnasten får upp armarna högt samtidigt som hen kan hålla huvudet mellan axlarna i ingången i salton.



DUBBELSALTO FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med några hopp på trampolinen och utför dubbelsalto till mjukmattan. Stationen är bra för att gymnasten behöver relativt lite energi för att kunna utföra dubbelsalton. Det är viktigt att gymnasten tänker på är att komma ut långt fram med höften i trampolinen så att både höjd och rotation bli bra.

DUBBELSALTO TILL LÄGRE LANDNING

Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv framför en lägre landning. Gymnasten springer och utför exempelvis rondat-flick-flack-dubbelsalto till den lägre landningen. Stationen utmanar gymnasten att ha kontroll i dubbelsalton när det är en lägre landning. Stationen är bra för att öka marginalen för gymnasten att komma runt dubbelsalton.

DUBBELSALTO TILL MATTBERG

Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg. Gymnasten springer och utför exempelvis rondat-flick-flack-dubbelsalto till mattberget. Stationen utmanar gymnasten att ta i lite extra och är en preparation för dubbelsalto i transition. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla både mer höjd men samtidigt behålla eller öka rotationen för att komma runt i dubbelsalton. Det är viktigt att gymnasten tänker på är att behålla eller komma till en tajtare positionen även om kraften ökar.

DUBBELSALTO PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med trampolin framför mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med några hopp på trampolinen och utför dubbelsalto på trampolinen. Stationen utmanar gymnasten att ta i lite extra och är en preparation för dubbelsalto i transition. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla både mer höjd men samtidigt behålla eller öka rotationen för att komma runt i dubbelsalton. Det är viktigt att gymnasten tänker på är att behålla eller komma till en tajtare positionen även om kraften ökar.