

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

FÖRÖVNINGAR

ÖVERSLAG VOLT, ÖVERSLAG VOLT 180° OCH 540° PÅ BORD

Här följer förslag på förövningar för överslag volt på bord och överslag 180° och 540° på bord, 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 överslag volt på bord och överslag 180° och 540° på bord. 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.

ÖVERSLAG VOLT PÅ BORD

HANDSTÅENDE FRÅN TRAMPETT

Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför en höjd (ungefär tre klossar) med en tjockmatta eller kil stående mot väggen. Gymnasten startar stillastående i trampetten eller med några studs. Sedan trycker hen ifrån trampetten upp till ett handstående på klossarna med fötterna mot kilen. Gymnasten ska ha en aktiv höft- och axeluträtning. Stationen är bra för att gymnasten arbetar med en aktiv höft- och axeluträtning. Det är viktigt att gymnasten har en spänd kropp under utförandet av övningen.

ÖVERSLAG TILL STÅ TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg bakom. Gärna ett mattberg som är högre än bordet. Gymnasten springer och utför ett överslag på bordet till fötter i mattberget. Gymnasten ska ha en aktiv höft- och axeluträtning. Stationen är bra för att gymnasten utveckla mer höjd i överslaget.

HANDSTÅENDE FRÅN SATSBRÄDA

Stationen byggs med en satsbräda framför två klossar med en tjockmatta eller kil mot väggen. Gymnasten tar några steg fram till satsbrädan och trycker ifrån upp till ett handstående på klossarna med fötterna mot kilen. Gymnasten ska ha en aktiv höft- och axeluträtning. Stationen är bra för att gymnasten arbetar med en aktiv höft- och axeluträtning. Det är viktigt att gymnasten har en spänd kropp under utförandet av övningen.

ÖVERSLAG-KULLERBYTTA FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mattberg eller en kil. Framför mattberget kan en låg kloss vara om inte kantskyddet på trampolinen är högre än trampolinen. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen ett överslag med händerna på kantskyddet av trampolinen och landar stående i kilen. Direkt vid landning utför gymnasten en kullerbytta av farten framåt. Gymnasten ska ha en aktiv höft- och axeluträtning. Stationen är bra för att gymnasten utvecklar mer höjd i överslaget genom höft- och axeluträtningen. Det är viktigt att gymnasten blickar i underlaget och bibehåller en spänd position i slutet av överslaget på väg in i kullerbyttan.

ÖVERSLAG-KULLERBYTTA FRÅN OMVÄND TRAMPETT OCH KLOSSAR

Stationen byggs med klossar eller en plint framför en omvänd trampett. Bakom trampetten står tre klossar, eller valfri höjd, med ett mattberg eller en kil bakom. Gymnasten startar med några steg på klossarna och hoppar ner i trampetten och utför ett överslag över klossarna och landar stående i kilen. Direkt vid landningen utför gymnasten en kullerbytta av farten framåt. Gymnasten ska ha en aktiv höft- och axeluträtning. Stationen är bra för att gymnasten utvecklar mer höjd i överslaget genom höft- och axeluträtningen. Det är viktigt att gymnasten sträcker ut till en rak och spänd position i överslaget.



ÖVERSLAG-KULLERBYTTA

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett högt mattberg bakom. Mattberget ska vara högre än bordet. Gymnasten springer och utför ett överslag på bordet till fötter i mattberget och direkt vid landningen utför hen en kullerbytta av farten framåt. Gymnasten ska ha en aktiv höft- och axeluträtning. Stationen är bra för att gymnasten utvecklar mer höjd i överslaget och får känslan av att rotera vidare i förbindelse med överslaget. Det är viktigt att gymnasten blickar i underlaget och bibehåller en spänd position i slutet av överslaget på väg in i kullerbyttan.

ÖVERSLAG-FRIVOLT TILL RYGG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett högt mattberg bakom. Mattberget ska vara högre än bordet. Gymnasten springer och utför ett överslag på bordet till fötter i mattberget och direkt vid landningen utför hen en frivolt till rygg. Stationen är bra gymnasten utvecklar mer höjd i överslaget och får känslan av att rotera runt i en frivolt i förbindelse med överslaget. Det är viktigt att gymnasten blickar i underlaget och bibehåller en spänd position i slutet av överslaget på väg in i frivolten.

ÖVERSLAG VOLT 180° PÅ BORD

FRIVOLT 180° 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 halvskruv i valfri position. Stationen är bra för att gymnasten ska få arbeta med en effektiv skruvinitiering. Det är viktigt att gymnasten påbörjar voltinitieringen med blick i underlaget innan skruvinitieringen.



ÖVERSLAG VOLT PÅ BORD TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg i samma höjd som bordet bakom. Gymnasten springer och utför en överslag volt till rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla mer höjd och samtidigt behålla eller öka rotationen för att komma runt i övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att behålla eller komma till en tajtare positionen även om kraften ökar.

ÖVERSLAG-FRIVOLT 90°

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg i samma höjd som bordet bakom. Gymnasten springer och utför ett överslag till fötter och direkt vid landning gör hen en frivolt med en kvarts skruv till sidan i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska få tid till att utföra varje moment av övningen; överslaget, voltinitieringen och skruvinitieringen. Det är viktigt att gymnasten utför varje moment tydligt.

ÖVERSLAG VOLT 540° PÅ BORD

FRIVOLT 540° FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en satsbräda på en hög höjd eller flera klossar framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på klossarna och utför en frivolt med en och en halv skruv i valfri position. Stationen är bra för att gymnasten ska få arbeta med en effektiv skruvinitiering. Det är viktigt att gymnasten påbörjar voltinitieringen med blick i underlaget innan skruvinitieringen.



ÖVERSLAG VOLT 360° TILL RYGG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg i samma höjd som bordet bakom. Gymnasten springer och utför en överslag volt med helskriv till rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska arbeta med en aktiv skruvinitiering som senare ska leda till överslag volt med en och en halv skruv. Det är viktigt att gymnasten blickar i mattan i samband med skruvinitieringen.

UTVECKLING AV ÖVNING

ÖVERSLAG VOLT, ÖVERSLAG VOLT 180° OCH 540° PÅ BORD

Här följer förslag på hur överslag volt på bord och överslag 180° och 540° på bord kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs i filmen och i pdf:en med kontrollpunkter för överslag volt på bord och överslag 180° och 540° på bord.

ÖVERSLAG VOLT TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg i samma höjd som bordet bakom. Gymnasten springer och utför en överslag volt till fötter i mattberget. Övningen är bra för att gymnasten ska utveckla mer höjd och på så sätt kunna addera skruvar i ett senare skede.

ÖVERSLAG VOLT 180° TILL HÖGRE LANDNING

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med en cirka 50 cm högre landningshöjd bakom. Gymnasten springer och utför en överslag volt med halvskruv. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla mer höjd och samtidigt behålla eller öka rotationen för att komma runt i övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att behålla eller komma till en tajtare positionen även om kraften ökar.

ÖVERSLAG VOLT 540° TILL HÖGRE LANDNING

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med en cirka 50 cm högre landningshöjd bakom. Gymnasten springer och utför en överslag volt med en och en halv skruv. Stationen är bra för att gymnasten ska utveckla mer höjd och samtidigt behålla eller öka rotationen för att komma runt i övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att behålla eller komma till en tajtare positionen även om kraften ökar.