

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

FÖRÖVNINGAR

TSUKAHARA, TSUKAHARA 360° OCH KASAMATSU PÅ BORD

Här följer förslag på förövningar för Tsukahara på bord och Tsukahara 360° 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 Tsukahara på bord och Tsukahara 360° 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.

TSUKAHARA PÅ BORD

RONDAT FRÅN SATSBRÄDA TILL RYGG

Stationen byggs med en satsbräda framför två klossar med två tjockmattor bakom. Gymnasten startar med att ta några steg fram till satsbrädan och stämmer sedan ifrån till en rondat över klossarna och landar på rygg i tjockmattorna. Stationen är bra för att gymnasten ska arbeta med en aktiv och kraftfull korbett. Det är viktigt att gymnasten skruvar färdigt rondaten innan korbetten sker.

STÄM-RONDAT TILL RYGG

Stationen byggs med två klossar på ett tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg. Gymnasten springer och stämmer till en rondat över klossarna och landar på rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska arbeta med att skapa fart från underlaget och ha en aktiv start där benen och kroppen kommer upp mot handstående så snabbt som möjligt. Det är viktigt att gymnasten jobbar genom ett så rakt handstående som möjligt utan att armar eller ben går åt sidan.

RONDAT TILL RYGG FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför ett mattberg eller en kil. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan utför hen en rondat med händerna på kantskyddet eller mattberget och landar på rygg i kilen. Stationen är bra för att gymnasten ska arbeta med en aktiv och kraftfull korbett. Viktigt att gymnasten skruvar färdigt rondaten innan korbetten sker.



RONDAT 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 rondat över bordet och landar på rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska arbeta med att skapa fart från underlaget och ha en aktiv start där benen och kroppen kommer upp mot handstående så snabbt som möjligt. Det är viktigt att gymnasten jobbar genom ett så rakt handstående som möjligt utan att armar eller ben går åt sidan.

RONDAT PÅ BORD TILL RYGG TILL KIL

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg med en kil på bakom. Gymnasten springer och utför en rondat över bordet och landar på rygg i mattberget. Direkt vid landning utför gymnasten bakåtkullerbytta av farten. Stationen är bra för att gymnasten ska få känslan av att rotera vidare i förbindelse med rondaten. Det är viktigt att gymnasten utför rondaten med en spänd kropp.



RONDAT PÅ OMVÄND TRAMPETT OCH KLOSSAR-BAKÅTKULLERBYTTA

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 en rondat till rygg i kilen. Direkt vid landningen på rygg fortsätter gymnasten bakåt i en bakåtkullerbytta av farten. Stationen är bra för att gymnasten ska få känslan av att rotera vidare i förbindelse med rondaten. Det är viktigt att gymnasten utför rondaten med en spänd kropp.



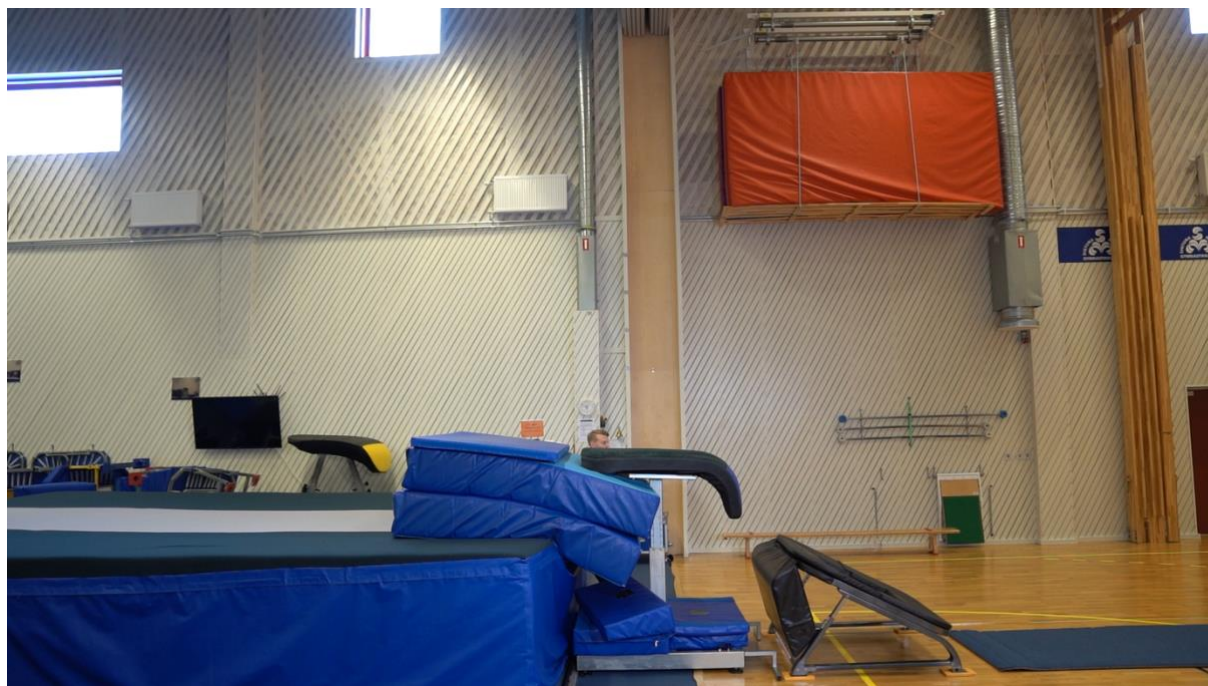
STILLASTÅENDE SALTO

Stationen byggs med en gymnastikmatta eller långmatta. Gymnasten startar stillastående och utför en salto till fötter på gymnastikmattan. Stationen är bra för att gymnasten ska öva på orientering i luften i salton samt låter gymnastne öva på att vara snabb in i önskad position. Det är viktigt att gymnasten håller in huvudet i starten och komma in i en tajt position.



RONDAT PÅ BORD UPP TILL LUTANDE MATTBERG-SALTO NED

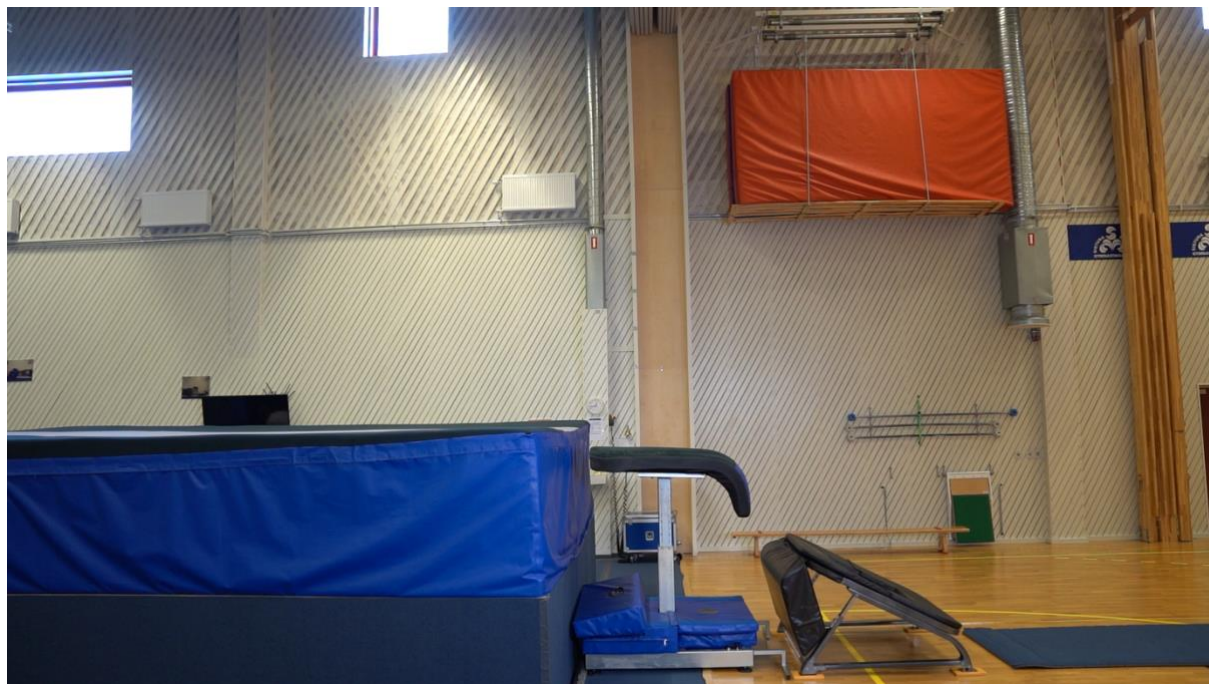
Stationen byggs med en trampett framför ett bord med en eller två tjockmattor på tvären på ett mattberg. Lägg sedan en gymnastikmatta ovan på tjockmattorna. Gymnasten springer och utför en rondat på bordet och landar stående på gymnastikmattan. Direkt vid landningen utför gymnasten en salto ned till mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska få känslan av att rotera vidare i förbindelse med rondaten. Det är viktigt att gymnasten utför rondaten med en spänd kropp.



TSUKAHARA 360° PÅ BORD

RONDAT TILL RYGG 90° PÅ BORD

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg bakom. Gymnasten springer och utför en rondat på bordet och precis före hen ska landa på rygg skruvar hen 90° och landar på sidan i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla för när skruven ska initieras. Det är viktigt att gymnasten fullför rondaten innan skruven initieras.

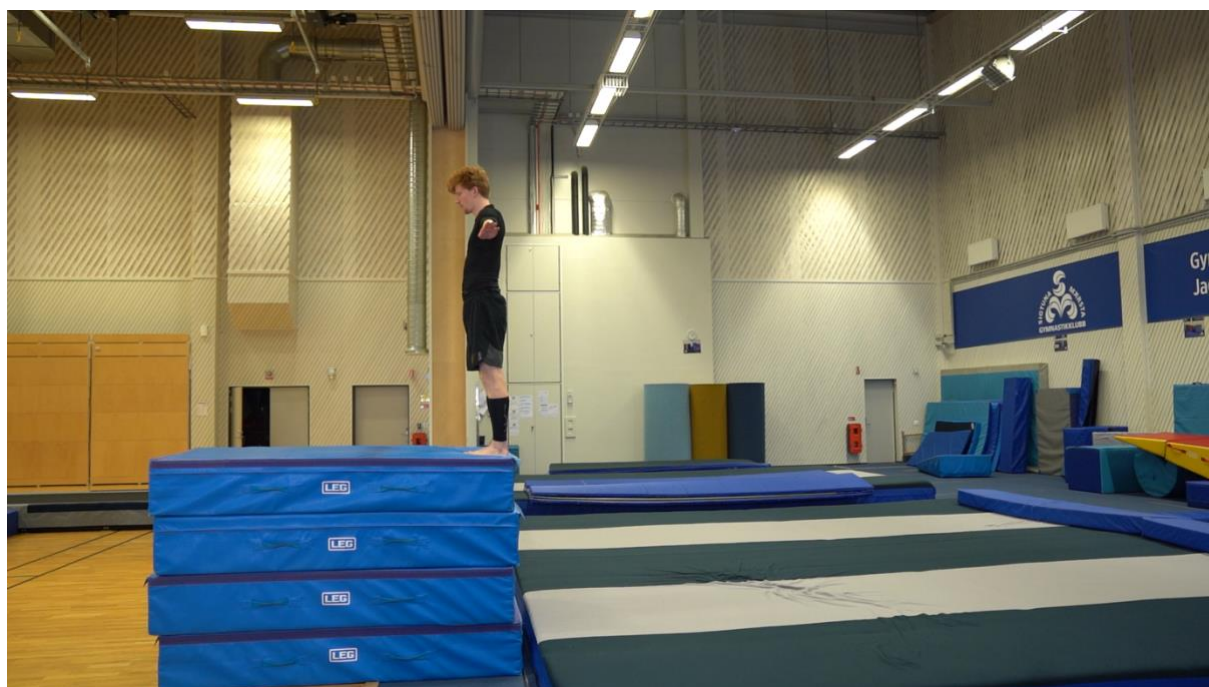


RONDAT 180°-KULLERBYTTA

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg bakom. Gymnasten springer och utför en rondat med halvskruv på bordet och landar på fötter i mattberget. Direkt vid landning utför gymnasten en kullerbytta framåt av farten. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla för när skruven ska initieras samt få en känsla av att rotera vidare. Det är viktigt att gymnasten fullför rondaten innan skruven initieras samt behåller blicken i underlaget genom skruven.

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 ned från höjden och landar 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.



TSUKAHARA 180° PÅ BORD TILL RYGG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg bakom. Gymnasten springer och utför en Tsukahara med halvskruv och landar på rygg i mattberget. Stationen är bra för att gymnasten ska få arbeta med att skapa rotation och höjd i övningen samt få en känsla för när skruven ska initieras. Det är viktigt att gymnasten fullför rondaten innan skruven initieras samt behåller blicken i underlaget genom skruven.

KASAMATSU PÅ BORD

KVART IN-KVART UT-KULLERBYTTA PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför ett 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 gymnasten en rondat och utför en kvarts skruv in i bordet, för att sedan skruva tillbaka en kvarts skruv direkt efter handisättningen och trycket i bordet. Gymnasten landar på fötter i kilen och utför direkt en kullerbytta framåt av farten. Stationen är bra för att gymnasten ska få arbeta med att skapa rotation och höjd i övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att den andra kvartskruven kommer strax efter bordtrycket.

Övningen går att utvecklas genom att lägga på en halvskruv på slutet av kullerbyttan. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla av när andra halvan av skruven ska initieras.

KVART IN-KVART UT-KULLERBYTTA PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg med en kil på bakom. Gymnasten springer och utför gymnasten en rondat med en kvarts skruv in i bordet, för att sedan skruva tillbaka en kvarts skruv direkt efter handisättningen och trycket i bordet. Gymnasten landar på fötter i kilen och utför direkt en frivolt av farten. Stationen är bra för att gymnasten ska få arbeta med att skapa rotation och höjd i övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att den andra kvartskruven kommer strax efter bordtrycket.

KVART IN-KVART UT-FRIVOLT TILL RYGG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord med ett mattberg bakom. Gymnasten springer och utför en rondat och gör en kvarts skruv in i bordet, för att sedan skruva tillbaka en kvarts skruv direkt efter handisättningen och trycket i bordet. Gymnasten landar på fötter i kilen och utför direkt en frivolt till rygg av farten. Stationen är bra för att gymnasten ska få arbeta med att skapa rotation och höjd i övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att den andra kvartskruven kommer strax efter bordtrycket samt att hen söker blick i underlaget i den andra kvartskruven och behåller den in i frivolten.