

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

DUBBEL FRIVOLT 900°

Här följer förslag på förövningar för dubbel frivolt 900°, 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 dubbel frivolt 900°. 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 RUDY

FRIVOLT 900°

Stationen byggs exempelvis med en trampett eller trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför frivolt 900°. Övningen är bra för att gymnasten ska träna på en snabb skruv i önskad position. Övningen är även bra för att gymnasten ska få en känsla av tiden som hen inte har blick i underlaget i en full rudy.

FULL HALF MED ARMARNA UT FRÅN KROPPEN

Stationen byggs med en trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför full half med armarna en bit utanför kroppen. Övningen är bra för att gymnasten ska få en känsla av mängden skruvrotation som behöver skapas, samtidigt som tillräckligt med voltrotation skapas.

FULL FULL (DUBBEL FRIVOLT) TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför en dubbel frivolt med helskriv i varje volt och landar på rygg på mattberget. Övningen är bra för att gymnasten ska få god kontroll på blickpunkter och skrivinitiering i respektive volt.

RUDY OUT (DUBBEL FRIVOLT)

Stationen byggs med en trampett eller trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför dubbel frivolt med en och en halv skruv i den andra voltrotationen, rudy out. Övningen är bra för att gymnasten ska få en känsla av sista delen av en full rudy. Det är viktigt att gymnasten tänker på att hålla ihop benen och behålla en spänd kropp vid skruvinitieringen och genom hela skruven.

STILLASTÅENDE FRIVOLT 540° FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en höjd, exempelvis ett bord eller klossar, framför en grop. Gymnasten startar stillastående uppe på höjden och utför sedan en sträckt frivolt med en och en halv skruv ner till gropen. Stationen är bra för att gymnasten ska träna på att starta volten i en krummad position, och att hinna runt med både volt och skruv från en begränsad höjd.

FRIVOLT 360° - FRIVOLT 540° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför frivolt med helskruv, landar på trampolinen, utför frivolt med en och en halv skruv och landar i gropen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla hur full rymd som helhet ska kännas, samt ger gymnasten bra möjlighet att hitta blickpunkter.



HALF DOUBLE

FRIVOLT 90°

Stationen byggs exempelvis med en trampolin, trampett, tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför frivolt 90°. Övningen är bra för att gymnasten ska träna på en snabb skruv i önskad position. Övningen är även bra för att gymnasten ska få en känsla av tiden som hen inte har blick i underlaget i en half double.

HALF FULL MED ARMARNA UT FRÅN KROPPEN

Stationen byggs med en trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför half full med armarna en bit utanför kroppen. Övningen är bra för att gymnasten ska få en känsla av mängden skruvrotation som behöver skapas, samtidigt som tillräckligt med voltrotation skapas.

SALTO 720° FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en höjd, exempelvis ett bord eller klossar, framför en grop. Gymnasten startar uppe på höjden och utför sedan salto med dubbelskriv ner till gropen. Stationen är bra för att gymnasten ska träna på att hinna runt med både volt och skruv från en begränsad höjd, då behöver gymnasten skruva i en tajt position med armarna nära kroppen och hakan mot bröstet.

FRIVOLT 180°-SALTO 720° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför frivolt med halvskruv, landar på trampolinen, utför salto med dubbelskriv och landar i gropen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla hur half double som helhet ska kännas, samt ger gymnasten bra möjlighet att hitta blickpunkter.

RUDY FULL

FRIVOLT 900°

Stationen byggs exempelvis med en trampolin, trampett, tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför frivolt 900°. Övningen är bra för att gymnasten ska träna på en snabb skruv i önskad position. Övningen är även bra för att gymnasten ska få en känsla av tiden som hen inte har blick i underlaget i en rudy full.

FRIVOLT 540° TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför en sträckt frivolt med en och en halv skruv och landar på rygg på mattberget.

Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av rudy full och att efter en och en halvs skruv hitta blickpunkt i underlaget framför sig. Det är viktigt att gymnasten tänker på att initiera mycket rotation och att skruva med en spänd kropp med armarna nära kroppen.



FULL HALF MED TIDIG SISTA HALVSKRUV

Stationen byggs med en trampett eller trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför full half men initierar den sista halvskruven tidigare än vanligt. Övningen är bra för att gymnasten ska träna på första delen av rudy full. Gymnasten kan med fördel sträva efter att hålla hakan mot bröstet och leta blickpunkt i underlaget ner mot sidan av kroppen.

FRIVOLT 540°-SALTO 360° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför frivolt med en och en halv skruv, landar på trampolinen, utför frivolt med helskriv och landar i gropen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla hur rudy full som helhet ska kännas, samt ger gymnasten bra möjlighet att hitta blickpunkter.