

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

DUBBEL FRIVOLT 1260°

Här följer förslag på förövningar för dubbel frivolt 1260°, 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 1260°. 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.

FRIVOLT MED MER ÄN TVÅ OCH EN HALV SKRUV

Stationen byggs exempelvis med en trampolin eller trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför sträckt frivolt med mer än två och en halv skruv. 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 dubbel frivolt med tre och en halv skruv.

SALTO STRÄCKT 1080°

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför sträckt salto med trippelskruv. Om gymnasten vill kan hen göra en salto på trampolinen först för att skapa fart. Övningen är bra för att gymnasten ska träna på att skapa mycket skruv bakåt och liknar initieringen av resterande skruv efter den första halvskruvan i den färdiga övningen. Gymnasten kan med fördel ligga så rak som möjligt med hakan mot bröstet.

FRIVOLT 900° TILL RYGG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Den går även att utföra med en trampolin framför en grop. Gymnasten utför frivolt med två och en halv skruv och landar på rygg. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och skapa en snabb skruv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att balansera rotation och skruv med en spänd kropp och armarna nära kroppen.

DUBBEL FRIVOLT 900°

Stationen byggs med trampett eller trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför dubbel frivolt med två och en halv skruv. Det är en bra övning för att träna på balansen mellan höjd och rotation men samtidigt också skruva mycket. Gymnasten bör sträva efter att vara klar tidigt med skruven för att känna att det finns plats för ytterligare en skruv.

DUBBEL FRIVOLT 900° TILL HÖGRE LANDNING

Stationen byggs med en trampett framför en högre landning än vanligt, till exempel en grop som är upphöjd cirka en meter. Gymnasten utför dubbel frivolt med två och en halv skruv. Övningen är bra för att säkerställa att gymnasten har marginal i slutet av volten. Det är viktigt att gymnasten skruvar med rak kropp och strävar efter att vara klar med skruven relativt tidigt.