

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

DUBBEL TSUKAHARA OCH DUBBEL TSUKAHARA MED SKRUV PÅ BORD

Här följer förslag på förövningar för dubbel Tsukahara och dubbel Tsukahara med skruv 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 dubbel Tsukahara och dubbel Tsukahara med skruv 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.

DUBBEL TSUKAHARA PÅ BORD

STILLASTÅENDE DUBBELSALTO FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en satsbräda på en höjd, exempelvis tre klossar, framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på satsbrädan, utför en dubbelsalto och landar i gropen. Övningen är bra för att gymnasten får jobba med en aktiv ingång till önskad position. Det är viktigt att gymnasten försöker hålla kvar blicken i underlaget i starten av övningen.



TSUKAHARA FRÅN KLOSSAR

Stationen byggs med en uppbyggd ansats framför en mjukmatta eller grop. Ansatsen kan till exempel byggas av klossar och bör vara några meter lång samt cirka två eller tre klossar hög. Gymnasten utför en Tsukahara från klossarna genom att sätta händerna på kanten av klossarna i rondaten, fortsätta in i en salto och sedan landa i gropen. Övningen är bra för att gymnasten får jobba med en aktiv start av övningen samt en effektiv ingång till önskad position. Det är viktigt att gymnasten går genom ett lodrätt handstående i starten av övningen.



TSUKAHARA TILL RYGG FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med några hopp och utför sedan en Tsukahara, med händerna på kantskyddet av trampolinen, och landar på rygg i gropen. Övningen är bra för att gymnasten får jobba med en aktiv start av övningen samt en effektiv ingång till önskad position. Det är viktigt att gymnasten går genom ett lodrätt handstående i starten av övningen.

ÖVERROTTERAD TSUKAHARA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop. Mattberget ska vara ungefär lika högt som bordet. Gymnasten utför en överroterad Tsukahara, och landar på rygg på mattberget. Övningen är bra för att gymnasten får jobba med en aktiv start av övningen samt riktningsförändringen på väg från bordet. Det är viktigt att gymnasten går genom ett lodrätt handstående i starten av övningen och kommer in i en tajt position i salton.

DUBBEL TSUKAHARA MED SKRUV PÅ BORD

ÖVERROTTERAD TSUKAHARA 360°/KASAMATSU TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop. Mattberget ska vara ungefär lika högt som bordet. Gymnasten utför en överroterad Tsukahara med helskriv, eller Kasamatsu, och landar på rygg på mattberget. Övningen är bra för att gymnasten får jobba med en aktiv start av övningen och en effektiv initiering av skruven. Det är viktigt att gymnasten går genom ett lodrätt handstående i starten av övningen.

TSUKAHARA 360°/KASAMATSU TILL RYGG FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med några hopp och utför sedan en Tsukahara med helskriv, eller Kasamatsu, med händerna på kantskyddet av trampolinen och landar på rygg i gropen. Övningen är bra för att gymnasten får jobba med en aktiv start av övningen och en effektiv initiering av skruven. Det är viktigt att gymnasten går genom ett lodrätt handstående i starten av övningen.

DUBBELSALTO MED SKRUV FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför dubbelsalto med valfri skriv och landar i gropen. Övningen är bra för att gymnasten ska bli mer medveten om när skruven ska initieras inför den färdiga övningen.