

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

DUBBELSALTO 1080°

Här följer förslag på förövningar för dubbelsalto 1080°, 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 dubbelsalto 1080°. 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.

SALTO 540°-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampolin, ett tumblinggolv eller ett luftgolv framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför salto med en och en halv skruv, antingen från trampolinen eller i slutet av en bakåtserie på tumbling- eller luftgolv. När gymnasten landar utför hen en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta känslan av att skruva en och en halv skruv i den första voltrotationen. Gymnasten ska sträva efter att balansera höjden och rotationen så att hen kommer runt i volten och skruven precis samtidigt.



SALTO 540° FRÅN UPPHÖJD SATSBRÄDA

Stationen byggs med en upphöjd satsbräda, exempelvis uppe på några klossar, framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på satsbrädan, utför salto med en och en halv skruv och landar stående. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta känslan av att skruva en och en halv skruv i den första voltrotationen. Gymnasten ska sträva efter att balansera höjden och rotationen så att hen kommer runt i volten och skruven precis samtidigt.



STILLASTÅENDE SALTO 540°-KULLERBYTTA FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på trampolinen, utför en sträckt salto med en och en halv skruv, landar i gropen och utför en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta känslan av att skruva en och en halv skruv i den första voltrotationen. Gymnasten ska sträva efter att balansera höjden och rotationen så att hen kommer runt i volten och skruven precis samtidigt.



DUBBELSALTO 540° TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampolin, ett tumblinggolv eller ett luftgolv framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför en dubbelsalto med en och en halv skruv, antingen från trampolinen eller i slutet av en bakåtserie på tumbling- eller luftgolv, och landar på rygg (1 ¼ salto). Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta känslan av att skruva en och en halv skruv i den första voltrotationen när en dubbelsalto utförs. Gymnasten ska stäva efter att hålla en tajt position i luften och huvudet neutralt.

SALTO 540°-FRIVOLT 540° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför salto med en och en halv skruv, landar på trampolinen, utför en till salto med en och en halv skruv och landar på trampolinen eller i gropen. Stationen är bra för att gymnasten ska få en känsla för hur den färdiga övningen ska kännas som helhet. Gymnasten ska sträva efter att inte öppna upp för mycket mellan volterna och försöka utföra dem relativt snabbt.

KORBETT-SALTO 540° TILL MATTBERG

Stationen byggs med en plint framför en trampett och ett mattberg. Gymnasten startar i handstående på plinten, gör en korbett till trampetten, utför salto med en och en halv skruv och landar ståendes på mattberget. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta känslan av att skruva en och en halv skruv i den första voltrotationen. Gymnasten ska sträva efter att balansera höjden och rotationen så att hen kommer runt i volten och skruven precis samtidigt.



KORBETT-SALTO 540°

Stationen byggs med en kloss på ett tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar i handstående på klossen, gör en korbett till tumbling- eller luftgolvet, utför en salto med en och en halv skruv och landar ståendes i gropen. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta känslan av att skruva en och en halv skruv i den första voltrotationen. Gymnasten ska sträva efter att balansera höjden och rotationen så att hen kommer runt i volten och skruven precis samtidigt.

