

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

DUBBELSALTO 1440°

Här följer förslag på förövningar för dubbelsalto 1440°, 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 1440°. 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 900°-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampolin, ett tumblinggolv eller ett luftgolv framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför salto med två 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 mer 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 720° 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 dubbelskriv och landar stående. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta känslan av att skruva mer 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 720°-SALTO 720° PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför salto med dubbelskriv, landar på trampolinen, utför en till salto med dubbelskriv och landar på trampolinen eller i gropen. Stationen är bra för att gymnasten kan hitta känslan av att utföra två voltrotationer med totalt fyra skruvar när det går lite långsammare än i den färdiga övningen. Det är bra att tänka på att försöka göra övningarna relativt snabbt och lågt för att likna känslan av den färdiga övningen.

SALTO 720° TILL RYGG PÅ MATTBERG

Stationen byggs med en trampolin, ett tumblinggolv eller ett luftgolv framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför salto med två och en halv skruv, antingen från trampolinen eller i slutet av en bakåtserie på tumbling- eller luftgolv, och landar på rygg. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta tajmingen för skruven och volten.

SALTO MED 2 ¼ SKRUV-KULLERBYTTA

Stationen byggs med en trampolin, ett tumblinggolv eller ett luftgolv framför ett mattberg eller en upphöjd grop (cirka en och en halv meter högt). Gymnasten utför salto med 2 ¼ skruv, antingen från trampolinen eller i slutet av en bakåtserie på tumbling- eller luftgolv, och landar på mattberget. Gymnasten kan antingen landa på sidan eller fortsätta in i en kullerbytta. Det är viktigt att gymnasten strävar efter att komma in i en tajt position med krummad överkropp. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta tajmingen för skruven och volten. Den sista ¼ skruven är till för att gymnasten ska känna hur det känns att fortsätta skruven in i den andra voltrotationen. Det är fördelaktigt om gymnasten vrider vidare in i en rak kullerbytta för att fortsätta skruvrörelsen.

DUBBELSALTO 900° 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 två och en halv skruv, antingen från trampolinen eller i slutet av en bakåtserie på tumbling- eller luftgolv, och landar på rygg (1 ¾ salto). Stationen är bra för att gymnasten kan träna på i princip alla de viktiga och svåra delarna av den färdiga övningen, men behöver inte fullfölja övningen till landning. Det är också en bra escape route. Gymnasten ska sträva efter att skruva med en spänd kropp och armarna nära kroppen.

KORBETT-SALTO 720° 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 dubbelskrub 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 mer 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 720°

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 dubbelskrub 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 mer i den första voltrotationen. Gymnasten ska sträva efter att balansera höjden och rotationen så att hen kommer runt i volten och skruven precis samtidigt.