

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

## FÖRÖVNINGAR

### DUBBELSALTO 720°

Här följer förslag på förövningar för full full, 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 720°. 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 360° TILL RYGG TILL MATTBERG**

Stationen byggs med en trampolin, ett tumblingolv eller ett luftgolv framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför salto med helskriv, antingen från trampolinen eller i slutet av en bakåtserie på tumbling- eller luftgolv, och landar på rygg på mattberget. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta blickpunkt efter helskriven. Gymnasten bör sträva efter att komma in i en tajt position med krummad överkropp. Det är bra om gymnasten har marginal och behöver öppna upp kroppen på slutet i stället för att dra ihop sig för att komma runt till rygg.

#### **STILLASTÅENDE SALTO 360° TILL RYGG FRÅN SATSBRÄDA**

Stationen byggs med en satsbräda framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på satsbrädan, utför salto med helskriv och landar på rygg. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på en explosiv start av voltrotationen och samtidigt skapa skriv. Det är viktigt att gymnasten tänker på att hålla en tajt kroppsposition med hakan mot bröstet.

#### **SALTO 360°-SALTO 360° PÅ TRAMPOLIN**

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför salto med helskriv, landar på trampolinen, utför en till salto med helskriv 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. Stationen ger också gymnasten bra möjlighet att hitta blickpunkt mellan de två volterna utan att det går för fort.

### **SALTO MED 1 ¼ SKRUV TILL SIDAN ELLER IN I 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 1 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 blickpunkt efter helskruven. 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.

### **SALTO 360° TILL RYGG-BAKÅTKULLERBYTTA**

Stationen byggs med klossar eller en plint framför en bakåtvänd trampett med en kil bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstående till en översträckt position. Sedan gör gymnasten en korbett, stämmer i trampetten och utför en salto med helskriv till rygg. Direkt vid landningen på rygg i kilen utför gymnasten en bakåtkullerbytta av farten.

Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen, hitta blickpunkt efter helskruven och få känslan av att rotera vidare in i den andra voltrotationen. Gymnasten ska sträva efter att komma in i en tajt position med krummad överkropp.

### **DUBBELSALTO 540° TILL RYGG**

Stationen byggs med en trampolin, ett tumblinggolv eller ett luftgolv framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför dubbelsalto med en och en halv skruv, antingen från trampolinen eller i slutet av en bakåtserie på tumbling- eller luftgolv, och landar på rygg på mattberget (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 väldigt bra escape route. Gymnasten ska sträva efter att hålla kvar blickpunkten i underlaget genom hela volten och hålla en tajt kroppsposition.

### **KORBETT-SALTO 360° TILL RYGG 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 helskriv och landar på rygg på mattberget. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta blickpunkt efter helskriven. Gymnasten ska sträva efter att komma in i en tajt position med krummad överkropp. Det är bra om gymnasten har marginal och behöver öppna upp kroppen på slutet i stället för att dra ihop sig för att komma runt till rygg.

### **KORBETT-DUBBELSALTO 540° TILL RYGG 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 dubbelsalto med en och en halv skriv och landar på rygg på mattberget (1 ¾ salto). Stationen är relativt svår men tillåter gymnasten att 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 väldigt bra escape route. Gymnasten ska sträva efter att hålla kvar blickpunkten i underlaget genom hela volten och hålla en tajt kroppsposition.

### **KORBETT-SALTO 360° TILL RYGG**

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 helskriv och landar på rygg i gropen. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på starten av den färdiga övningen och hitta blickpunkt efter helskriven. Gymnasten ska sträva efter att komma in i en tajt position med krummad överkropp. Det är bra om gymnasten har marginal och behöver öppna upp kroppen på slutet i stället för att dra ihop sig för att komma runt till rygg.