

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

KVADRUPEL FRIVOLT 180°

Här följer förslag på förövningar för half out (kvadrupele frivolt), 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 kvadrupele frivolt 180°. 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.

TRIPPEL FRIVOLT TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför trippel frivolt. Övningen är bra för att minska fallhöjden för gymnasten och för att få hen att sträva efter att främst använda kraften i trampetten till att skapa höjd. Gymnasten ska också sträva efter att komma in i en tajt gruppering.

HALF OUT (TRIPPEL FRIVOLT) TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför trippel frivolt med halvskruv i den tredje frivolten. Stationen är bra för att gymnasten får träna på att utföra halvskruven i en snabbt roterande volt. Det är viktigt att gymnasten tänker på att initiera skruven i positionen för volten samtidigt som hen blickar i underlaget i vändningen.

DUBBEL FRIVOLT 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 dubbel frivolt och landar stående i gropen. Stationen är bra för att gymnasten får träna på att initiera en snabb voltrotation och komma in i en tajt position. Det är viktigt att gymnasten tänker på att rikta hoppet uppåt och att så tidigt som möjligt nå en djup position för att minska tröghetsmomentet.



HALF OUT (TRIPPEL FRIVOLT) FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten gör ett hopp på trampolinen, utför trippel grupperad frivolt med halvskrub i den tredje frivolten och landar i gropen. Stationen är bra för att gymnasten får träna på att utföra halvskrub i en snabbt roterande volt. Det är viktigt att gymnasten tänker på att initiera skruven i positionen för volten samtidigt som hen blickar i underlaget i vändningen.

KVADRUPEL FRIVOLT TILL RYGG

Stationen byggs med en trampolin eller en trampett framför en grop, ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför kvadrupel frivolt till rygg. Övningen är bra för att gymnasten får känna hur en kvadrupel voltrotation känns och ger gymnasten möjlighet att orientera sig i slutet av övningen för att kunna kontrollera rotationen till rygg. Det är viktigt att gymnasten håller hakan nära bröstkorgen och att brösttryggen är väl krummad med axlarna nära öronen genom hela övningen och utsläppet.