

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

ÖVERSLAG DUBBELVOLT MED SKRUV PÅ BORD

Här följer förslag på förövningar för överslag dubbelvolt 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 överslag dubbelvolt 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.

ÖVERSLAG DUBBELVOLT 180° PÅ BORD

ÖVERSLAG-KULLERBYTTA FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en hög landning, till exempel ett mattberg eller en kil. Gymnasten startar med ett hopp på trampolinen, utför ett överslag med händerna på kantskyddet, landar stående och fortsätter in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på tajmingen av trycket och axeluträtningen strax innan lodlinjen. Gymnasten ska sträva mot att hålla huvudet mellan axlarna genom överslaget.

ÖVERSLAG VOLT-KULLERBYTTA FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför ett mattberg eller en kil. Gymnasten startar med ett hopp på trampolinen, utför överslag volt med händerna på kantskyddet, landar stående och fortsätter in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på tajmingen av trycket och axeluträtningen strax innan lodlinjen. Gymnasten ska sträva efter att räta ut kroppen innan grupperingen.

ÖVERSLAG VOLT-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg, cirka en meter högre än bordet. Gymnasten utför överslag volt, landar på fötterna och fortsätter in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på tajmingen av trycket och axeluträtningen strax innan lodlinjen. Gymnasten ska sträva mot att hålla huvudet mellan axlarna genom överslaget och räta ut kroppen innan grupperingen.

ÖVERSLAG TILL ÖVERROTATION

Stationen byggs med en höjd av exempelvis klossar eller en plint, en bakåtvänd trampett, en till höjd och en tjockmatta med en kil på. Gymnasten startar uppe på höjden, hoppar ner i trampetten, utför ett överslag med händerna på höjden, landar på kilen och fortsätter in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på tajmingen av trycket och axeluträtningen strax innan lodlinjen. Gymnasten ska sträva mot att hålla huvudet mellan axlarna genom överslaget.

ÖVERSLAG VOLT TILL MATTBERG FRÅN ANSATS PÅ KLOSSAR

Stationen byggs med en ansats av cirka tre klossar, en trampett, ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten springer på klossarna, utför överslag volt och landar på mattberget. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på tajmingen av trycket och axeluträtningen strax innan lodlinjen. Gymnasten ska sträva mot att räta ut kroppen innan grupperingen.

ÖVERSLAG VOLT-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett hoppbord och ett mattberg eller en upphöjd grop, cirka en meter högre än bordet. Gymnasten utför överslag volt, landar stående och fortsätter in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på tajmingen av trycket och axeluträtningen strax innan lodlinjen med mer fart och kraft. Gymnasten ska sträva mot att räta ut kroppen innan grupperingen.

ÖVERSLAG DUBBELVOLT TILL RYGG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför överslag dubbelvolt till rygg. Stationen är bra för att gymnasten kan träna på de svåra delarna av den färdiga övningen utan att behöva fokusera på att landa på fötter. Övningen är också en bra escape route. Gymnasten ska sträva efter att hitta blickpunkt i slutet av dubbelvolten innan landningen på rygg.

ÖVERSLAG DUBBELVOLT 540° PÅ BORD

ÖVERSLAG VOLT-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg, cirka en meter högre än bordet. Gymnasten utför överslag volt, landar på fötterna och fortsätter in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten får träna på uträtningen och hitta tajmingen för när underkroppen ska dras ihop. Gymnasten ska sträva efter att hålla en krummad överkropp och underbenen nära baksida lår/rumpa för att minska tröghetsmomentet. Det är bra om gymnasten kan göra volten utan att ta tag i benen.

ÖVERSLAG VOLT 180° TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg, cirka en halv meter högre än bordet. Gymnasten utför överslag volt i sträckt position med halvskruv och landar på rygg. Övningen är bra för att gymnasten får träna på att rätta ut hela kroppen på bordet och på tajmingen för skruvinitieringen. Gymnasten ska tänka på att inta en tajt position och starta voltrotationen innan skruvinitieringen.

ÖVERSLAG VOLT 360°-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg, cirka en halv meter högre än bordet. Gymnasten utför överslag volt med helskriv, landar på fötterna och fortsätter in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten får träna på att hitta tajmingen för skruvinitieringen. Gymnasten ska tänka på att inta en tajt position, starta voltrotationen innan skruvinitieringen och behålla blicken i underlaget genom helskriven.

FULL HALF PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten gör ett hopp på trampolinen, utför full half och landar i gropen. Övningen är bra för att gymnasten får träna på en effektiv och tajt full half. Det är bra om gymnasten utmanas genom att ta så lite fart som möjligt. Gymnasten ska sträva efter att hålla underbenen så nära låren som möjligt i luften.