

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

ÖVERSLAG VOLT MED MULTIPLA SKRUVAR PÅ BORD

Här följer förslag på förövningar för överslag volt med multipla skruvar 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 volt med multipla skruvar 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.

HANDSTÅENDE FRÅN TRAMPETT

Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför en höjd, exempelvis tre klossar, med en matta mot väggen bakom. Gymnasten startar stående i trampetten, för att sedan studsas ifrån, sätta händerna på klossarna och innan lodlinjen utföra en höft- och axeluträtning till ett handstående och ett litet hopp på händerna. Det går också bra att starta med fötterna i trampetten och händerna på klossarna. Stationen är bra för att gymnasten får öva på uträtningen av axlarna och hitta tajmingen för att blockera i rätt tid. Gymnasten ska tänka på att hålla huvudet mellan axlarna och använda farten från fötterna och hämlarna för att skapa momentum till ett litet hopp.

ÖVERSLAG 180° TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop som är högre än bordet, gärna minst två tjockmattor. Gymnasten utför ett överslag med halvskruv och landar på rygg. Skruven ska utföras precis innan landningen. Stationen är bra för att gymnasten får fokusera på en bra uträtning i bordet och sedan hitta tajmingen för skruven. Gymnasten ska tänka på att tydligt lämna bordet innan skruven initieras och sträva efter att ha en helt rak och spänd kropp när skruven initieras.

ÖVERSLAG 540° TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop som är cirka 50 centimeter högre än bordet. Gymnasten utför ett överslag med en och en halv skruv och landar på rygg. Stationen är bra för att gymnasten får träna på att hitta tajmingen för initieringen av skruven och att ha en helt rak kropp när skruven startar. Det är bra om gymnasten startar skruven efter att gymnasten släppt blicken från bordet (blind start på skruven).

STUDS UPP TILL HANDSTEÅNDE FRÅN SATSBRÄDA

Stationen byggs med en satsbräda framför en kloss med en matta mot väggen bakom. Gymnasten startar på satsbrädan, alternativt springer fram till satsbrädan, sätter händerna på klossen och studsar upp till handstående. En axel- och höftuträtning ska ske innan benen passerat lodlinjen. Stationen är bra för att gymnasten får träna på en aggressiv uträtning av höften i satsbrädan för att kunna få kraften som krävs till den färdiga övningen. Gymnasten får också träna på axeluträtningen och på att hitta tajmingen för att blockera i rätt tid. Gymnasten ska tänka på att hålla huvudet mellan axlarna och använda farten från fötterna och hälarna för att nå handstående.

ÖVERSLAG FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför ett lågt mattberg, cirka två eller tre tjockmattor högt. Gymnasten startar med ett hopp på trampolinen, utför ett överslag med händerna på kantskyddet och landar på mattberget. Vid landningen kan gymnasten fortsätta in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten får träna på axeluträtningen och hitta tajmingen för att blockera i rätt tid. Gymnasten ska tänka på att hålla huvudet mellan axlarna och att använda farten från fötterna och hälarna för att skapa momentum till överslaget.

ÖVERSLAG 540° FRÅN TRAMPOLIN TILL RYGG

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför ett överslag med en och en halv skruv med händerna på kantskyddet och landar på rygg i gropen. Stationen är bra för att gymnasten får träna på att hitta tajmingen för initieringen av skruven och att ha en helt rak kropp när skruven startar. Det är bra om gymnasten startar skruven efter att hen släppt blicken från kantskyddet (blind start på skruven).

STILLASTÅENDE FRIVOLT 360° FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en höjd, exempelvis klossar, framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående på klossarna, utför en frivolt med helskruv och landar i gropen. En utveckling av övningen är att göra en och en halv skruv. Stationen är bra för att gymnasten får sträva efter att först krumma, sträcka ut kroppen och sedan starta skruven. Gymnasten ska tänka på att hålla en rak och spänd kropp genom skruven och hitta blick i underlaget efter skruven.

ÖVERSLAG VOLT 360° PÅ BORD TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop som är högre än bordet, gärna minst en halv meter. Gymnasten utför överlag volt med helskruv och landar på rygg på mattberget. 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 den till stående landning. Övningen är också en bra escape route. Gymnasten ska sträva efter att skruva med en spänd kropp och med armarna nära kroppen.

ÖVERSLAG VOLT 720° TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop som är högre än bordet, gärna minst en halv meter. Gymnasten utför överlag volt med dubbelskruv och landar på rygg på mattberget. 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 den till stående landning. Övningen är också en bra escape route. Gymnasten ska sträva efter att skruva med en spänd kropp och med armarna nära kroppen.

ÖVERSLAG VOLT 540° MED TIDIG SKRUV

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför överlag volt med en och en halv skruv. Skruven ska initieras tidigt. Stationen är bra för att gymnasten får fokusera på en bra uträtning i bordet och sedan hitta tajmingen för en snabb skruv. Gymnasten ska tänka på att tydligt lämna bordet innan skruven initieras och sträva efter att ha en helt rak och spänd kropp när skruven initieras.