

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

## FÖRÖVNINGAR

### TRIPPEL FRIVOLT 180°

Här följer förslag på förövningar för half out (trippel 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 trippel 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.

### HALF OUT (TRIPPEL FRIVOLT) GRUPPERAD

#### TRIPPEL FRIVOLT TILL RYGG

Stationen byggs med en trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför trippel frivolt till rygg. Övningen är bra för att gymnasten får träna på att snurra tre varv och på balansen mellan höjd och rotation. Det är viktigt att gymnasten tänker på att snabbt nå en tajt position och att hen hittar blickpunkten precis innan landningen på rygg. Övningen är en viktig escape route.

#### TRIPPEL FRIVOLT TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför trippel frivolt till rygg. Övningen är bra för att gymnasten får träna på att rikta hoppet uppåt och samtidigt skapa en snabb rotation samt komma in i en tajt position. Det är viktigt att gymnasten hittar blickpunkten precis innan landningen på rygg. Övningen är en viktig escape route.

#### HALF OUT (DUBBEL FRIVOLT) MED KORT ANSATS

Stationen byggs med en trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför dubbel grupperad frivolt med halvskruv i den andra frivolten från en kort ansats. 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.

### **HALF OUT (DUBBEL FRIVOLT) FRÅN TRAMPOLIN**

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför dubbel grupperad frivolt med halvskruv i den andra frivolten och landar i gropen. 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 FLYING TILL RYGG-BALLOUT PÅ TRAMPOLIN**

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten utför en dubbel flying till rygg ( $1\frac{3}{4}$  flying). Direkt från landningen fortsätter gymnasten in i en grupperad frivolt med halvskruv ( $1\frac{1}{4}$  frivolt) och landar på fötterna. Övningen är bra för att gymnasten ska få en känsla av att snurra tre varv med en halvskruv när det går lite långsammare, och med mindre höjd än när den färdiga övningen utförs i sin helhet. Det är viktigt att gymnasten tänker på att hålla en tajt position i luften och blicka i underlaget i samband med att hen utför ballout.

### **STILLASTÅENDE FRIVOLT 180° FRÅN SATSBRÄDA**

Stationen byggs med en satsbräda framför en tjockmatta, eller flera tjockmattor på varandra. Gymnasten startar stillstående på satsbrädan och utför en grupperad frivolt med halvskruv till tjockmattan. Stationen är bra för att gymnasten får träna på att utföra halvskruven i en snabbt roterande volt. Det är viktigt att gymnasten startar frivolten innan halvskruven initieras.

## HALF OUT (TRIPPEL FRIVOLT) PIKERAD

### HALF OUT (TRIPPEL FRIVOLT) GRUPPERAD

Stationen byggs med en trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför trippel grupperad frivolt med halvskruv i den tredje frivolten, och kan sedan successivt räta ut benen i en övning hen känner igen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att hålla under knäna i grupperingen för att successivt kunna räta ut benen till en pikering. Övningen är en bra escape route.