

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

## FÖRÖVNINGAR

### TRIPPEL FRIVOLT MED MULTIPLA SKRUVAR

Här följer förslag på förövningar för trippel frivolt med multipla skruvar, 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 med multipla skruvar. 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.

### FULL HALF BACK

#### FULL HALF TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför full half till rygg. Övningen är bra för att gymnasten kan fokusera på starten av den färdiga övningen och sträva efter att få både höjd och rotation. Det är viktigt att gymnasten tänker på att starta volten med parallella armar, att överkroppen är krummad och huvudet neutralt.

#### FULL HALF TILL RYGG FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför full half till rygg. Övningen är bra för att gymnasten kan fokusera på starten av den färdiga övningen och sträva efter att få både höjd och rotation. Det är viktigt att gymnasten tänker på att starta volten med parallella armar, att överkroppen är krummad och huvudet neutralt.

#### FRONT HALF BACK

Stationen byggs med en trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför front half back. Övningen är bra för att gymnasten får träna på den andra delen av den färdiga övningen utan att behöva fokusera på helskruven i starten. Det är viktigt att gymnasten hittar blickpunkten efter den första voltrotationen och kommer in i en tajt position i den sista voltrotationen.

## FRONT FULL HALF

### FRONT FULL-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför dubbel frivolt med helskriv i den andra frivolten och fortsätter sedan in i en kullerbytta. Övningen är bra för att gymnasten kan fokusera på starten av den färdiga övningen och sträva efter att få både höjd och rotation. Det är viktigt att gymnasten tänker på att vara liten i luften med spänd kropp och att ha blick i underlaget genom helskriven. Gymnasten bör landa med lätt överrotation innan kullerbyttan för att bana in känslan inför den tredje voltrotationen.

### FRONT FULL-KULLERBYTTA FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför dubbel frivolt med helskriv i den andra frivolten och fortsätter sedan in i en kullerbytta. Övningen är bra för att gymnasten kan fokusera på starten av den färdiga övningen och sträva efter att få både höjd och rotation. Det är viktigt att gymnasten tänker på att vara liten i luften med spänd kropp och att ha blick i underlaget genom helskriven. Gymnasten bör landa med lätt överrotation innan kullerbyttan för att bana in känslan inför den tredje voltrotationen.

### FRONT FULL FRONT TILL RYGG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför en trippel frivolt till rygg med helskriv i den andra frivolten. Övningen är bra för att gymnasten kan utföra alla de tekniskt svåra delarna av den färdiga övningen utan att behöva fokusera på landningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att vara liten i luften med spänd kropp och att ha blick i underlaget genom helskriven.

## FULL FULL HALF

### FULL FULL-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför dubbel frivolt med en helskriv i varje volt och fortsätter sedan in i en kullerbytta. Övningen är bra för att gymnasten kan fokusera på starten av den färdiga övningen och sträva efter att få både höjd och rotation. Det är viktigt att gymnasten tänker på att starta volten med parallella armar, vara liten i luften med spänd kropp och att ha blick i underlaget genom skruven. Gymnasten bör landa med lätt överrotation innan kullerbyttan för att bana in känslan inför den tredje voltrotationen.

### FULL FULL FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför dubbel frivolt med en helskriv i varje volt och landar i gropen, hen kan fortsätta in i en kullerbytta. Övningen är bra för att gymnasten kan fokusera på starten av den färdiga övningen och sträva efter att få både höjd och rotation. Det är viktigt att gymnasten tänker på att vara liten i luften med spänd kropp och att ha blick i underlaget genom skruven. Gymnasten bör landa med lätt överrotation innan kullerbyttan för att bana in känslan inför den tredje voltrotationen.

### FULL HALF BACK

Stationen byggs med en trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför full half back. Övningen är bra för att den första delen är i princip identisk med den färdiga övningen och kan vara en bra escape. Det är viktigt att gymnasten tänker på att placera skruvarna relativt sent så att de liknar en full full half.

### FRONT FULL HALF

Stationen byggs med en trampett framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten utför front full half. Övningen är bra för att den sista delen är i princip identisk med den färdiga övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att starta helskraven strax efter att den andra voltrotationen startar så att skruven placeras likt vid en full full half.