

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

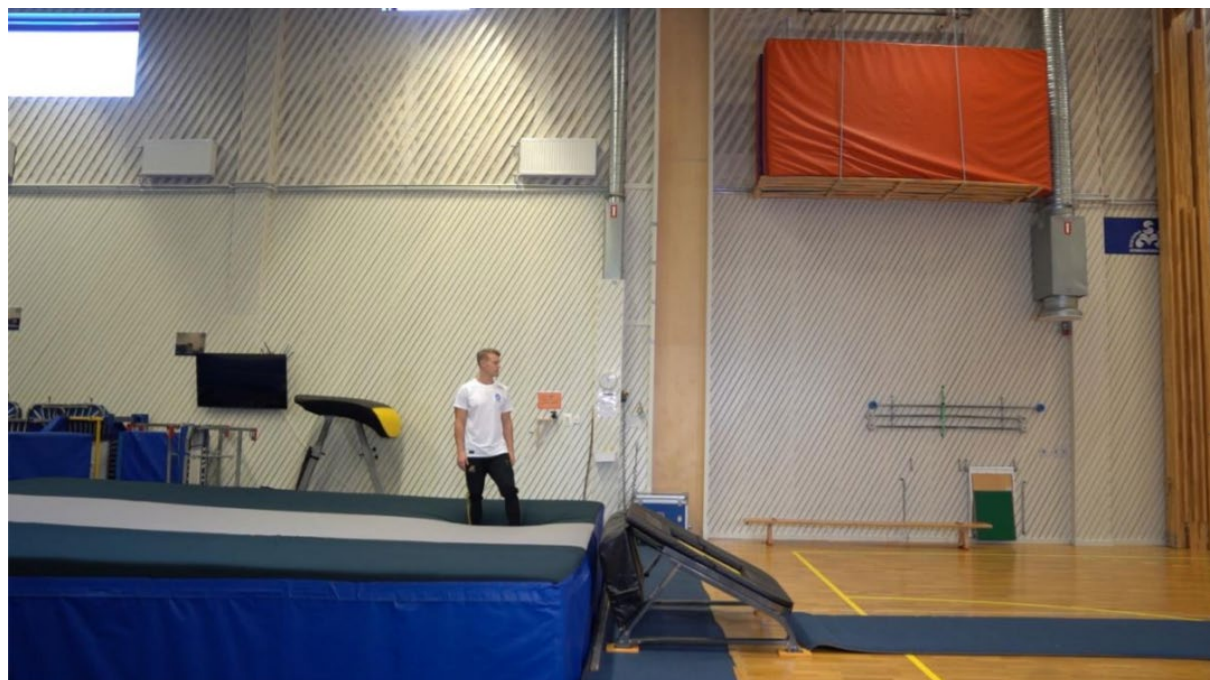
TRIPPEL FRIVOLT TILL RYGG

Här följer förslag på förövningar för trippel frivolt till rygg, 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 till rygg. 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.

DUBBEL FRIVOLT TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg. Gymnasten utför en dubbel grupperad frivolt till mattberget. Stationen är bra för att säkerställa att gymnasten har både höjd och rotation. Stationen ger även gymnasten en bra möjlighet att få kontroll på vart i luften hen är.



STILLASTÅENDE FRIVOLT FRÅN SATSBRÄDA

Stationen byggs med en satsbräda framför ett lågt mattberg eller två tjockmattor. Gymnasten startar stillastående på satsbrädan och utför en frivolt till mattberget. Stationen är bra för att gymnasten får öva på en snabb ingång till gruppering. Det är också en bra övning för att träna på att rikta volten uppåt innan gymnasten går in i grupperingen.



DUBBEL FRIVOLT-KULLERBYTTA FRÅN TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar med ett hopp på trampolinen, gör en dubbel grupperad frivolt till gropen och fortsätter in i en kullerbytta. Stationen är bra för att gymnasten ska känna var hen är i luften och förbereda sig mentalt på att rotera tre varv i luften. Med denna station kan gymnasten också träna både på en snabb gruppering och på att hitta blickpunkt mellan frivolterna.

DUBBEL FRIVOLT TILL RYGG-FLYING PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen och utför sedan en dubbel frivolt till rygg. Direkt vid landningen på rygg utför gymnasten en flying och landar alltså på rygg på trampolinen igen. Här får gymnasten träna på att hitta blickpunkt mellan frivolterna och flying. Gymnasten tränar även på att komma in i en tajt gruppering.

FLYING-DUBBEL FRIVOLT TILL RYGG PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående eller med några hopp på trampolinen. Sedan utför gymnasten en flying på trampolinen och direkt vid landningen på rygg gör hen en dubbel frivolt och landar på rygg igen. Stationen är bra för att gymnasten får träna på kontroll över var i rotationen hen befinner sig och på att komma in i en tajt gruppering.

DUBBEL FRIVOLT-KULLERBYTTA TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg. Gymnasten utför en dubbel grupperad frivolt och fortsätter in i en kullerbytta. Frivolten kan med fördel vara något överroterad. Stationen är bra för att gymnasten kan få en känsla av att rotera vidare och träna på att hitta blickpunkt mellan dubbelvolten och kullerbyttan.

UTVECKLING AV ÖVNING

TRIPPEL FRIVOLT TILL RYGG

Här följer förslag på hur trippel frivolt till rygg kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs i filmen och i pdf:en med kontrollpunkter för trippel frivolt till rygg.

TRIPPEL FRIVOLT TILL RYGG TILL LÄGRE LANDNING

Stationen byggs med en trampett framför en lägre landning i form av mjukmatta eller grop. Gymnasten utför trippel frivolt till rygg. Stationen utmanar gymnasten att ha kontroll i övningen. Övningen är även bra för att ge gymnasten känslan av den färdiga övningen samtidigt som landningen är lägre och ger därmed mer tid att hinna runt till rygg på ett säkert sätt.

TRIPPEL FRIVOLT TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg. Gymnasten springer och utför en trippel frivolt till rygg till mattberget. Stationen utmanar gymnasten att ha kontroll i övningen och att rikta hoppet uppåt, samtidigt som hen ska inta en snabb gruppering för att komma till en tajt position som roterar snabbt.