

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

FÖRÖVNINGAR

TRIPPELSALTO

Här följer förslag på förövningar för trippelsalto, 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 trippelsalto. 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.

DUBBELSALTO TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampolin, ett tumblinggolv eller ett luftgolv framför ett mattberg eller en upphöjd grop. Gymnasten utför dubbelsalto till rygg, antingen från trampolinen eller i slutet av en bakåtserie på tumbling- eller luftgolv, och landar på mattberget. Övningen är bra för att gymnasten kan fokusera på de svåra delarna av den färdiga övningen men behöver inte utföra den sista voltrotationen. Det är viktigt att gymnasten balanserar höjd och rotation så att hen kommer högt och samtidigt håller en tajt position. Överkroppen ska vara krummad och hakan mot bröstet.

STILLASTÅENDE DUBBELSALTO PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin. Gymnasten startar stillastående på trampolinen och utför en dubbelsalto, hen kan gunga lite men inte ta sats genom att hoppa. Övningen är bra för att gymnasten får fokusera på att rikta övningen uppåt och samtidigt skapa tillräckligt med rotation. Det är viktigt att gymnasten tänker på att hålla kvar huvudet neutralt i starten och aktivt sträva efter en djup position i luften. Det är en fördel om dubbelsalton är klar tidigt och kan göras med ett ordentligt utsläpp.

DUBBELSALTO TILL RYGG-PULLOVER PÅ TRAMPOLIN

Stationen byggs med en trampolin framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar på trampolinen och utför en dubbelsalto till rygg. Direkt vid landningen utför gymnasten en pullover och landar stående. Övningen är bra för att den efterliknar känslan av den färdiga övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att hålla kvar huvudet neutralt i starten och att krumma överkroppen inför landningen på rygg. Gymnasten får gärna utföra övningen från stillastående utan att ta sats genom att hoppa.

DUBBELSALTO TILL RYGG-BAKÅTKULLERBYTTA

Stationen byggs med klossar eller en plint framför en bakåtvänd trampett med en kil bakom. Gymnasten startar i handstående på klossarna, och faller över lite i handstående till en översträckt position. Sedan gör gymnasten en korbett, stämmer i trampetten och utför en dubbelsalto till rygg. Direkt vid landningen på rygg i kilen utför gymnasten en bakåtkullerbytta av farten. Övningen är bra för att den efterliknar känslan av den färdiga övningen. Det är viktigt att gymnasten tänker på att hålla kvar huvudet neutralt i starten och att krumma överkroppen inför landningen på rygg.

KORBETT-DUBBELSALTO TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en plint framför en trampett och ett mattberg. Gymnasten startar i handstående på plinten, gör en korbett till trampetten, utför dubbelsalto och landar på rygg på mattberget (2 ¼ salto). Övningen är bra för att träna på hastigheten i höftuträtningen samt balansen mellan höjd, längd och rotation. Det är viktigt att gymnasten kommer in i en tajt position.

KORBETT-DUBBELSALTO

Stationen byggs med en kloss på ett tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar i handstående på klossen, gör en korbett till tumbling- eller luftgolvet, utför en dubbelsalto och landar i gropen, antingen stående eller på rygg. Övningen är bra för att träna på hastigheten i höftuträtningen samt balansen mellan höjd, längd och rotation. Det är viktigt att gymnasten kommer in i en tajt position.