

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

## FÖRÖVNINGAR

### TSUKAHARA 720° OCH KASAMTSU 360° PÅ BORD

Här följer förslag på förövningar för Tsukahara 720° och Kasamatsu 360° 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 Tsukahara 720° och Kasamatsu 360° 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.

### SALTO 360° FRÅN HÖJD

Stationen byggs med en höjd, exempelvis av klossar, framför en mjukmatta eller grop. Gymnasten startar stillastående uppe på höjden, utför en salto med helskruv och landar i gropen. Stationen är bra för att gymnasten får träna på en effektiv skruvinitiering. Det är viktigt att gymnasten försöker hålla en tajt position för en effektiv skruv.

### TSUKAHARA 180° TILL RYGG TILL MATTBERG

Stationen byggs med en trampett framför ett bord och ett mattberg eller en upphöjd grop, cirka en meter högre än bordet. Gymnasten utför Tsukahara med halvskruv och landar på rygg på mattberget. Stationen är bra för att gymnasten får träna på att hitta tidpunkten för skruven. Övningen är också en bra escape route för gymnasten att ha med sig om det skulle behövas.