

Övningsdokument

Kullerbytta framåt

1. Startposition med armarna vid öronen
2. Skjut ifrån så att rumpan går mot taket
3. Handisättning med raka armar
Huvudet mot bröstkorgen
4. Rullningen sker längs ryggen, inget huvud
5. Placera fötterna nära rumpan
Håll raka armar framför kroppen
INGA händer i mattan
6. Sträck upp med armarna vid öronen

Att tänka på:

Se till att hakan är mot bröstkorgen under kullerbyttan.



Kullerbytta bakåt

1. Startposition med armarna vid öronen
2. Ner till huksittande
Händerna vid öronen
3. Rulla bakåt med hakan mot bröstkorgen
Handisättning med fingertopparna
pekandes mot varandra
4. Sträck ut benen ner mot mattan
Skjut iväg med armarna
5. Landa i huksittande
Armarna framför kroppen
6. Sträckt upp med armarna vid öronen

Att tänka på:

Se till att hakan är mot bröstkorgen under kullerbyttan.

TIPS!

Tänk på att skjuta iväg ordentligt med armarna, annars kan det bli svårt



Övningar

Glassbåt:

Sitt på huk med grepp om knäna, rulla bakåt-framåt.



Flå katt i ringar/linor:

Häng i armarna och snurra en volt både framåt och bakåt. Detta är bra för att vänja sig att rotera.

Bakåt/framåtkullerbytta på lutande plan:



Kullerbytta ner från pallplint:

Sitt på knä på en pallplint med händerna i golvet och gör kullerbyttan ner. Tårna ska vara kvar i pallplinten så länge som möjligt. Övningen tvingar gymnasten att sträcka ut sina ben.



Kullerbytta framåt över pallplint:

Gör en kullerbytta över en pallplint för att få en högre och längre kullerbytta.



Handstående (-nedrullning)

1. Startposition med armarna vid öronen
2. Armarna vid öronen
Stort steg (böjt ben)
Långt fram med händerna
Armarna ska vara i axelbredd
Ingen vinkel i axlarna
3. Sparka upp med rakt ben
Snegla på händerna men huvudet ska vara neutralt
Tryck upp i axlarna
4. Snegla på händerna
Håll balansen med hjälp av fingrarna (det är okej att spreta)
5. Fall i rak position
6. Runda ryggen
Håll in huvudet
Raka armar
7. Armarna går upp framför kroppen utan att vidröra mattan
8. Sträck upp med armarna vid öronen



Övningar

För att kunna stå på händer krävs bra spänning och att man kan stödja på armarna.

Bygga tak:

Stå med ryggen mot en ribbstol, sätt händerna i golvet och klättra upp till handstående med fötterna. Rulla ner.

Stå på händer mot vägg:

Stå med magen inåt och händerna så långt in som möjligt. Tänk på att trycka upp i axlarna (tårna i taket) och hålla huvudet neutralt.

Sparka upp på pallplint:

Sparka upp på händer på en pallplint mot vägg (lära sig sparka)

Fall:

Stå på händer och fall ner i tjockmatta

Putta (två och två):

När gymnasten står på händer kan du ta tag i fötterna och putta gymnasten försiktigt fram och tillbaka. Se till att hon/han är rak hela tiden.

Förflytta (två och två):

Genom att hålla i en gymnast som står på händer och förflytta händerna längre och längre ner får gymnasten svårare att hålla balansen och måste jobba med spänningen. Stanna där gymnasten precis klarar av att hålla balansen.



Hjulning

Hjulningen är en variant av ett handstående. Därför krävs det att gymnasten kan stå på händer innan man utför denna övning.

1. Startposition med armarna vid öronen

2. Armarna vid öronen

Stort steg (böjt ben)

Långt fram med händerna

Armarna ska vara i axelbredd

Ingen vinkel i axlarna

3. Tryck ifrån med det främre benet

Sparka upp med rakt ben

Sträck ut kroppen

Placera händerna långt fram

4. Uppochner ska benen vara maximalt delade

Håll huvudet neutralt

Snegla med blicken mot händerna

5. Avsluta

Magen i motsatt riktning från startpositionen

Armarna vid öronen

Vilket håll man hjular åt är personligt, låt därför gymnasten testa åt båda hållen. Vid hjulning åt höger sätts höger hand i först och klivet fram

sker med höger ben. Tvärtom för hjulning åt vänster. I fristående vill man att gymnasterna ska hjula åt samma håll, det är därför viktigt att träna på hjulning åt båda hållen.



TIPS!

Hjulningen ska ske i en naturlig rytm på en rak linje: hand, hand, fot, fot. Tejpa upp handisättningen på en matta, händerna ska bilda ett uppochnervänt T.

Övningar

Skutt över bänk:

Gymnasten sätter händerna på bänken och skuttar över till andra sidan med benen.

Hjulning mellan lianer:

Försök att inte nudda linorna.

Hjulning på lutande plan:

Bygg ett lätt lutande plan med hjälp av t.ex en satsbräda med en tunnare matta över. Hjula ner för planet. Övningen ger gymnasten fart och rotation.

Hjulning över plintlock:

Handisättningen sker på locket. Övningen gör att gymnasten måste skapa ett bättre ifrånskjut och jobba för att få benen att gå rakt upp. Se till att övningen utförs utan svank.

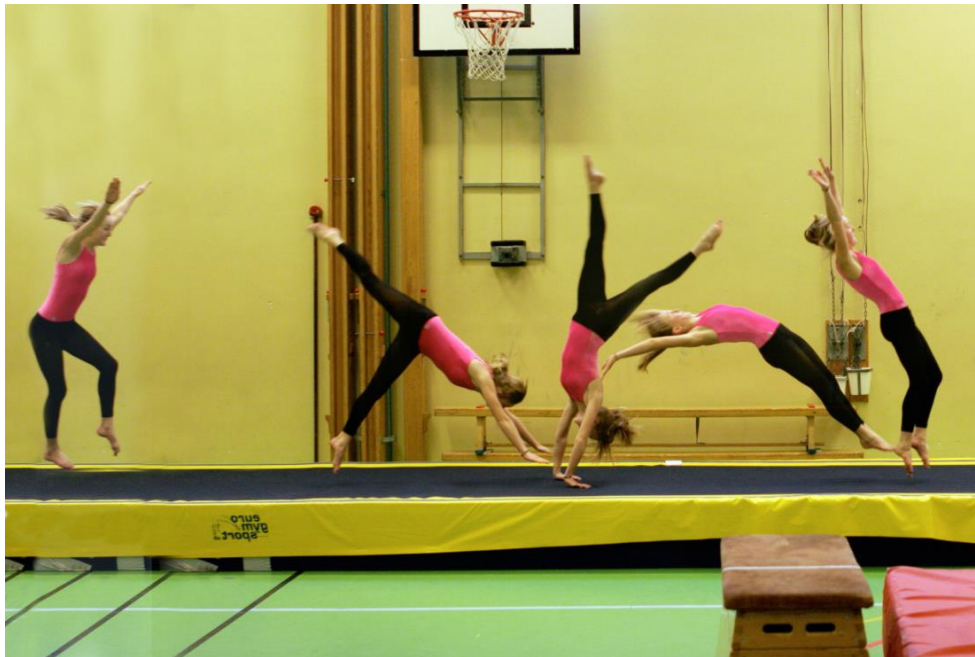
Handvolt

Vi tränar fram för allt på förövningar för handvolt, och den färdiga handvolten på tumbling/teamtrack gör vi först när gymnasterna är mogna för det. Nedan är en teknikbeskrivning så att ni vet vad ni ska tänka på när ni instruerar handvolten. Handstående är ett krav för att kunna träna på handvolt.

1. Armarna vid öronen
Stort steg med böjt ben
2. Ordentlig uppspark och ifrånskjut
Långt fram med händerna
Armarna ska vara i axelbredd
Sträck ut axlarna
Ingen vinkel i axlarna
3. Försök att slå ihop benen så tidigt som möjligt
4. Tryck ifrån i axlarna med raka armar
Håll kroppen rak
5. Landa i en lite bakåtlutad position med en liten svank

Pass:

Sitt gärna ner med ett ben utsträckt och låt gymnasten köra över din axel. Tryck med båda händerna vid skulderbladen i mitten av handvolten.



TIPS!

Kör många förövningar.
Handvolt är en svår övning och
det är viktigt att bryta ner den i
delar och öva varje del för sig.

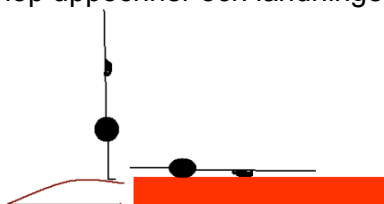
Övningar

Sparka upp på händer

Sparka upp i handstående mot vägg (spänn gärna upp en matta mot väggen). Benen ska slås ihop innan gymnasten når väggen. Kan även göras med händerna på en pallplint för mer motstånd.

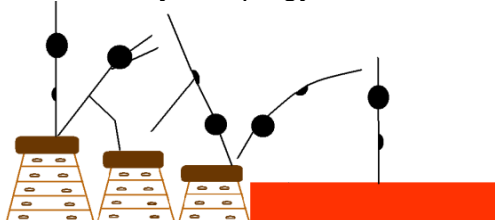
Handstående tryck till tjockmatta

Gå upp på händer på exempelvis en satsbräda och tryck till rygg. Benen ska vara ihop uppochner och landningen ska ske i krum.



Handvoltstrappa

Sätt tre plintar med långsidorna mot varandra (en 5-delad, en 4-delad och en 3-delad) så att de bildar en trappa. Avsluta trappan med en tjockmatta. Gymnasten börjar på den högsta plinten sätter foten på den andra och händerna på den tredje och kör en handvolt av. Detta skjutsar på gymnasten lite.



Handvolts-T

Sätt plintarna enligt figuren. Gymnasten står i början på den första plinten och tar ett stort steg framåt, sätter händerna på den andra plinten och kör en handvolt till mattan. Detta är för att bana in gymnasterna att sätta händerna långt fram.



Korven

Tänk dig samma station som ovan men vänd den andra plinten så att de står på ett led. Det är samma övning men utan mellanrum.

Flickis

1. Börja i en krummad start position

Armarna på låren

2. Sänk höften genom att böja i knän och höft (som att sitta på en stol)

3. Precis när du ska "sätta sig på stolen", svinga explosivt armarna uppåt-bakåt

Följ armdraget med blicken, men håll huvudet neutralt

Håll ryggen i LÄTT svank

4. Håll höften, benen och armarna helt utsträckta

Sätt i händerna lätt vinklade inåt

Håll huvudet neutralt

Snegla på händerna

5. Andra bågen går via handstående

Tryck i axlarna uppåt-bakåt

Sträck ut tårna långt bak

6. Landning med armarna vid öronen

Att tänka på:

Det är viktigt att flickisen blir lång och med raka ben. Försök att få gymnasten att inte svanka när han/hon går bakåt. Det kan du som ledare förhindra genom att hålla emot en hand i övre delen på ryggen, samtidigt som en annan ledare för gymnasten bakåt. OBS! huvudet hålls fortfarande neutralt, endast blicken följer händerna.

Pass:

Placera ena handen under låret och den andra på nedre delen av ryggen med fingrarna i ryggradens riktning, uppåt. För gymnasten uppåt-BAKÅT och följ med hela vägen till gymnasten står på fötter igen.



TIPS!

Låt gymnasterna träna på att skjuta iväg uppåt-bakåt på ett mattberg av två tjockmattor.

Landa i spänning med armarna vid öronen och blicken på händerna. Om två tjockmattor ej finns, bygg upp med t.ex bänkar under tjockmattan.

Övningar

Brygga:

Stå i brygga med raka ben och pressa ut i axlarna.



Armsving - frånskjut:

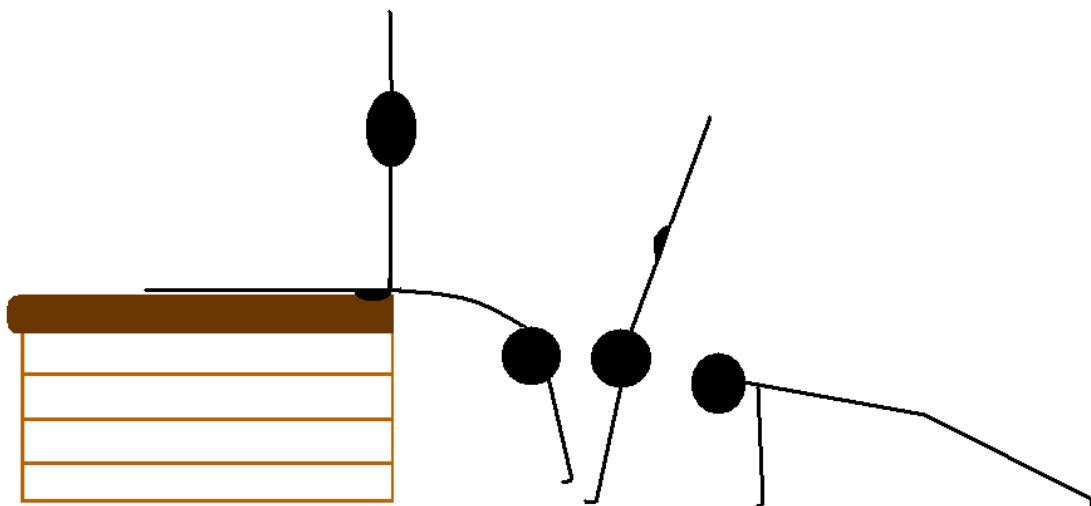
Stå med ryggen mot en eller två tjockmattor på varandra. Hoppa bakåt och dra samtidigt armarna till öronen. Landa i mattan spänd med armarna vid öronen och med blicken på händerna. OBS! Huvudet hålls fortfarande neutralt, endast blicken följer händerna. **TIPS!** Om det bara finns en tjockmatta, bygg under med bänkar eller plintar.

Flickis på lutande berg:

Bygg upp ett lutande berg och gör flickisen ner för berget. Berget hjälper gymnasten att få fart och rotation.

Långsam flickis på plint:

- Sitt på en plint
- Håll armarna vid öronen och titta på händerna
- Sänk överkroppen långsamt bakåt till dess att händerna når mattan. Håll armarna i axelbredd med händerna vinklade lätt inåt.
- Gå via handstående och fall till "armhåvningsposition"



Rondat

Rondat är en variant av ett handstående. För att klara av rondaten krävs att gymnasten har ett bra handstående och en ordentlig uppspark

1. Startposition med armarna vid öronen

2. Stort kliv framåt

Armarna vid öronen

Böj ordentligt på det främre benet

3. Tryck ifrån med det främre benet

Sparka upp med rakt ben

Sträck ut kroppen

Placera händerna långt fram

4. Uppochner ska benen slås ihop

Håll huvudet neutralt

Snegla med blicken ned mot händerna

5. Tryck i axlarna

Jobba upp överkroppen snabbt så att pikeringen blir minimal

6. Landningen sker med benen ihop

Armarna **NER MOT KROPPEN**, ej som bilden visar

TIPS!

Ingången i rondaten ser precis ut

som i en handvolt men i sista

sekunden, precis innan

handisättningen, sker en vridning



Att tänka på:

Benen ska slås ihop så tidigt så möjligt.

Övningar

Skutt över bänk:

Gymnasten sätter händerna på bänken och skuttar över till andra sidan med benen.

Rondat mellan lianer:

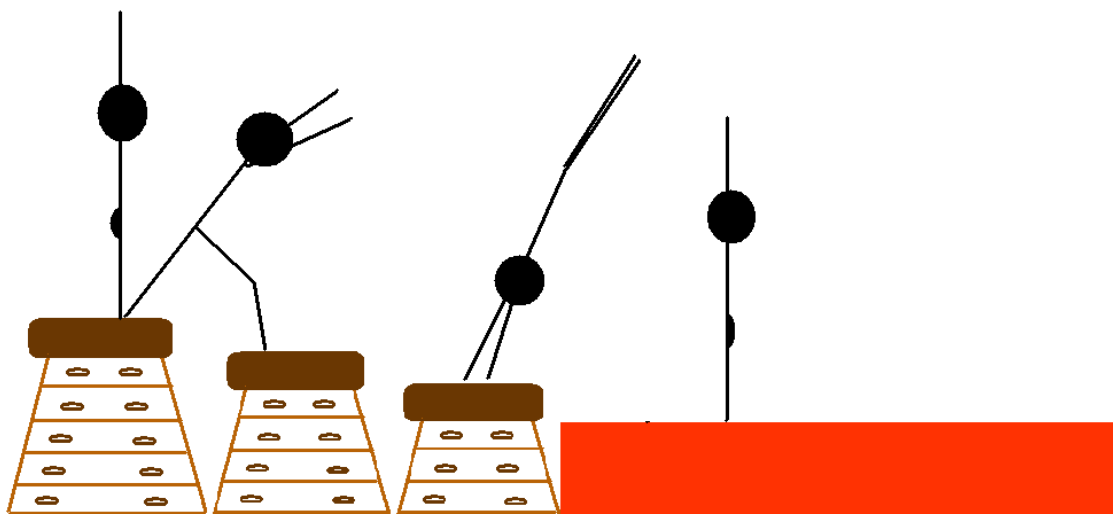
Försök att inte nudda linorna.

Rondat på lutande plan:

Bygg ett lätt lutande plan med hjälp av t.ex en satsbräda med en tunnare matta över. Kör rondaten ner för berget. Övningen ger gymnasten fart och rotation.

Trappan:

Sätt tre plintar med långsidorna mot varandra (en 5-delad, en 4-delad och en 3-delad) så att de bildar en trappa. Avsluta trappan med en tjockmatta. Gymnasten börjar på den högsta plinten sätter foten på den andra och händerna på den tredje och gör en rondat. Stationen hjälper gymnasten med farten.



Rondat över plintlock:

Handisättningen sker på locket. Övningen gör att gymnasten måste skapa ett bättre ifrånskjut och jobba för att få benen att gå rakt upp. Se till att övningen utförs utan svank.

Frivolt

Notera att armarna ska vara längs med kroppen i utvecklingen, och INTE som bilden visar.

1. Upphopp

Armarna vid öronen

Spänd kropp

Blicken i mattan

2. Skapa rotation

Kasta bollen (få gymnasten att tänka att de kastar en boll)

Sparka hämlarna i rumpan

3. Luftfärd

Händerna på knäna

Minst 90° vinkel i höft och knä

Huvudet till bröstet

4. Utsträckning

Räta ut benen framåt, nedåt

Sök mattan med blicken

Armarna längs med kroppen (ej som på bilden)

5. Landning

Dämpa i knä och höft

Landa med armarna ner mot kroppen



TIPS!

Öva mycket till mattberg då gymnasterna lär sig att skapa höjd i volten.

18

Överslag till rygg (och till stående)

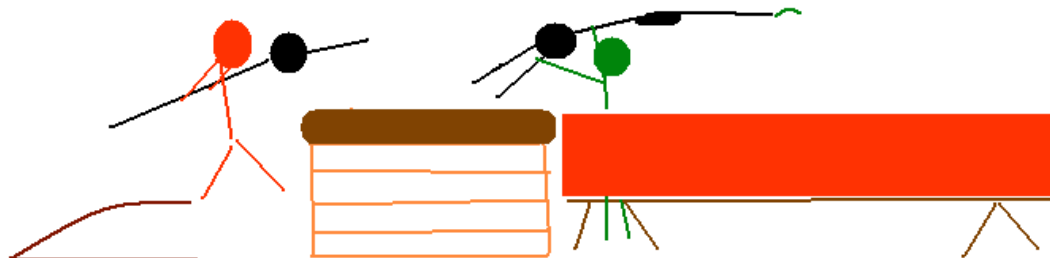
1. Armdraget kommer under ifrån och direkt in i plinten
2. Sätt händerna långt fram
Sträck ut med rak kropp
Håll huvudet neutralt
Snegla på händerna
3. Tryck i axlarna med raka armar
4. Andra bågen ska vara lång
5. Landning sker på rygg med armarna vid öronen och spänd kropp

Att tänka på:

Armdraget är viktigt i överslaget. Tänk på att armarna ska komma under ifrån, med raka armar framför kroppen. Armarna ska gå direkt in i plinten, men långt fram.

Pass:

Hjälp kan ges redan i första bågen genom att ge ett lyft i benen. Stå mellan satsbrädan och plinten, vid sidan. För att ge pass i andra bågen sätter du en hand under ryggen.



TIPS!