

# FÖRÖVNINGAR

Grundposition - Spänd i hela kroppen. Detta ska vara start och avslut på ALLA övningar.

## Spänningsövningar

- Plankgång på bänk – gå i armhåvningsposition längs bänken med fötterna på – spänd i hela kroppen med tyngd på armarna. Helt rak i kroppen.
- Plankgång på pallplint – Samma som ovan. Skillnad – går runt en plint med fötterna på plinten.
- Stå på händer och fall rakt ner i tjockmatta
- Axeltryck - Stå på händer mot vägg och använd axlarna för att trycka upp kroppen. Upprepa flera gånger innan man går ner.
- Halvskruv till rygg till tjockmatta - Stå på jämnhögt plint intill tjockmatta. Fall helt rak och skruva till ryggländning. Ta med armar i skruven.
- Fällkniv – rulla stock ett /två varv. Fäll sedan ihop kroppen med raka ben och raka armar och möt dem i mitten.

## Handstående

- Bygga tak – Klättra med fötterna mot ribbstol. Sträva med att magen ska komma så nära ribbstolen som möjligt.
- Falla över bom
- Fölsparkar på pallplint – Sätt i händerna på pallplinten och sparka med med båda benen upp i luften – syfte att öva spark.
- Klämma med hälar runt handflata – gymnasten sparkar upp själv på händer. Håll ej i gymnasten utan ha endast handen mellan gymnastens fötter och säg till gymnasten att trycka så hårt mot handen som möjligt för att få spänning i rumpa och ben.

## Hjulning

- Hjula över bänk. - ha ej händer runt bänken! Händerna ska vara PÅ.
- Hjula på linje
- Hjulningstrappa
- Hjula mellan två tunnmattor – Syfte, öva på att sparka uppå och få en raklinje. Försök att hjula utan att nudda mattan.
- Hjula nedför lutning (tunnmatta med satsbräda under) –

- Hjula över hopprep – Syfte, öva på att ta långa steg och sätta händerna långt fram.

#### Volt

- Kullerbytta på trampett, över arm/hopprep
- Kullerbytta på mattberg
- Kullerbytta på voltkudde
- Volt över voltkudde

#### Rondat

- Hjula upp med magen mot en vägg, stanna i ett handstående, landa i grundposition som att du har gjort en rondat
- Rondat till mage i tjockmage (variera höjd genom bänkar under en eller två tjockmattor)
- Rondat över voltkudde, kan ha satsbräda framför – målet är att gymnasten inte ska nudda voltkudde.
- Öva långt steg över hopprep

#### Handvolt

- Ribbstolsspark – lägg in i uppvärmning/stretch, sparka benet upp och ner
- Handstående med kraftig spark mot tjockmatta - Benen ska slå hårt samtidigt mot mattan med ETT pang.
- Handstående till rygg till tjockmatta ,höj successivt höjden på tjockmattan för att träna axeltryck. Benen ska slås ihop när man hamnar i ett handstående och efter det ska kroppen vara helt spänd och tryckas iväg till rygg.
- Handvoltstrappa
- Över hopprep/tunnmatta

#### Flickis

- Svinga med armar och hoppa upp i tjockmatta
- Rakt hopp till rygg
- Flickis på lutande plan
- Flickis på bakåtvänd trampett
- Rondat-flickis uppbyggnad
- Flickiskudde

#### Frivolt

- Satsbräda till tjockmatta
- Från höjd till tjockmatta
- Bygg upp tjockmattor på tumbling och kör till stå

#### Frivolt, bendelning

- Kullerbytta på plint med delning och hjulning
- Hänga i ribbstol/bom och dela till hjulning
- Classic – frivolt, bendelning

#### Grupperad volt med halvskruv

- Kullerbytta med halvvändning till mage

#### Sträckvolt

- Sträckvolt till rygg på mattberg – variera med eller utan sats
- Spänningsövningar