



FÖRÖVNINGAR



Grundposition

Spänd i hela kroppen. Detta ska vara start och avslut på ALLA gymnastiska övningar!

Spänningsövningar



Plankgång på bänk

Gå i armhävningsposition längs bänken med fötterna på – spänd i hela kroppen med tyngd på armarna. Helt rak i kroppen.



Plankgång på pallplint

Går runt en plint med fötterna på plinten i armhävningsposition.



Fällkniv

Rulla stock ett/två varv. Fäll sedan ihop kroppen med raka ben och raka armar och möt dem i mitten.



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.

Handstående



Bygga tak

Klättra med fötterna mot ribbstolen.
Sträva mot att magen ska komma så nära ribbstolen som möjligt.



Falla över bom

Händer på mattan och sparka upp benen. Kullerbytta ner.

Fölsparkar på pallplint

Sätt händerna på pallplinten och sparka 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 nedför lutning

Tunnmatta med satsbräda under. Ger lite extra fart för de yngre.



Hjula mellan två tunnmattor

Syfte - öva på att sparka uppåt och få en rak linje. Försök att hjula utan att nudda mattan.



Hjula över hopprep

Syfte - öva på att ta långa steg och sätta händerna långt fram.



Hjulningstrappa

Börja med båda fötterna på den högsta plinten därefter ena foten på den mittersta och händerna på den lägsta.

Hjula över bänk

Ha INTE händer runt bänken! Händerna ska vara PÅ.

Hjula på linje

Träna på att hjula rakt.

Volt



Kullerbytta på voltkudde



Volt över voltkudde



Kullerbytta på mattberg

Anpassa höjden på mattberget för era gymnaster.



Kullerbytta på trampett

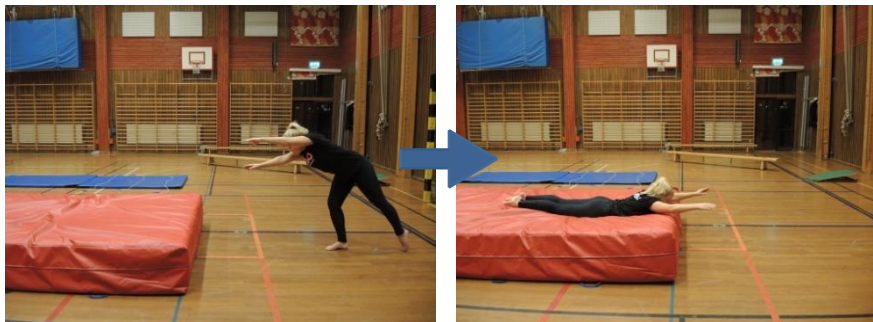
Sträck ut ena armen eller använd ett hopprep så att gymnasterna tränar på att hoppa uppåt/högt.

Rondat



Rondat mot vägg

Hjula upp med magen mot en vägg, stanna i ett handstående, landa i grundposition som att du har gjort en rondat.



Rondat till mage på tjockmatta

Variera höjd på tjockmattan genom att placera bänkar under en eller två tjockmattor.



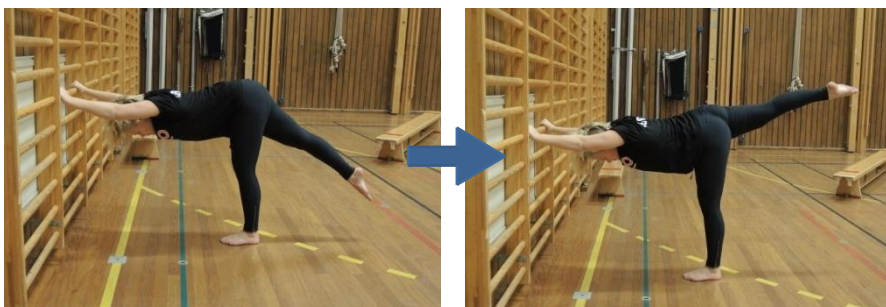
Rondat över voltkudde

Kan ha satsbräda framför – målet är att gymnasten inte ska nudda voltkudde.

Rondat över hopprep

Syfte - öva på att ta långa steg och sätta händerna långt fram.
För bild se "Hjula över hopprep", förgående sida.

Handvolt



Ribbstolsspark

Sparka benet upp och ner.

Lägg in i uppvärmning/stretch.



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

Börja med båda fötterna på den högsta plinten därefter ena foten på den mittersta och händerna på den lägsta. Benen ska slås ihop när man hamnar i ett handstående på den lägsta plinten.

Handstående med kraftig spark mot tjockmatta

Benen ska slå hårt samtidigt mot mattan med ETT pang. Tjockmattan skall vara fastspänd mot en vägg.

Handvolt över hopprep/tunnmatta

Syfte - öva på att ta långa steg och sträcka fram händerna. För bild se "Hjula över hopprep", vid förövningar för hjulning.

Flickis



Svinga med armar och hoppa in mot tjockmattan

Syfte – Lära sig trycka iväg bakåt/uppåt



Rakt hopp till rygg

Syfte – Lära sig trycka bakåt/uppåt och falla till rygg.



Flickis på lutande plan



Flickis på bakåtvänd trampett



Rondat flickis från pallplint till tjockmatta



Flickiskudde/Easyflic

Tänk på att gymnasterna inte ska nudda rumpan på flickiskudden. Se exakt hur det skall gå till på Youtube, sök endast på Easyflic.

Frivolt på tumbling



Frivolt från satsbräda till tjockmatta
Syfte – Få upp höjden innan man går in i volten.



Frivolt från höjd till tjockmatta

Bygg upp tjockmattor på tumbling och kör till stå.
Syfte – Träna på att med fart få upp höjden på frivoltten.

Frivolt, bendelning



Hänga i ribbstol/bom och dela till hjulning



Kullerbytta på plint med delning och hjulning

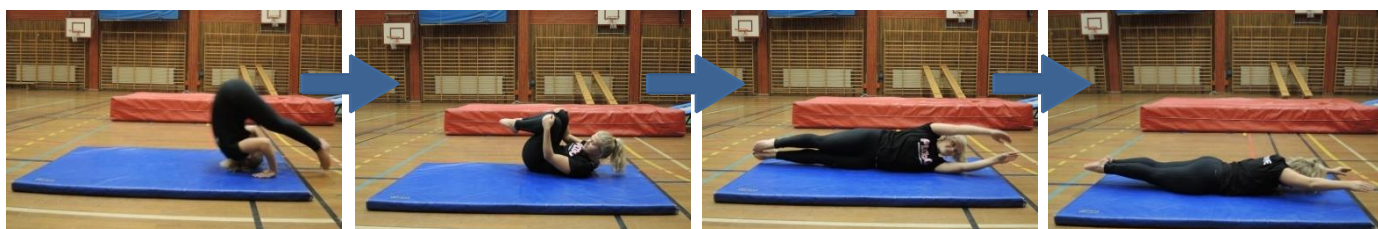


Classic - Frivolt, bendelning

Classic = Plint + trampett + tjockmatta.

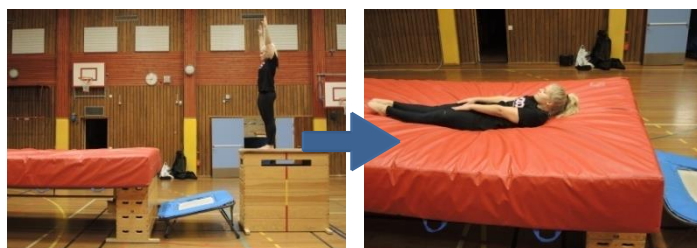
Gymnasten står på plinten och hoppar ner på trampetten för att sedan utföra en frivolt, bendelning. När gymnasten lärt sig att bendela kan man lägga till en övning som t.ex. hjulning/handvolt.

Grupperad volt med halvskruv



Kullerbytta med halvvändning till mage

Sträckvolt



Sträckvolt till rygg på mattberg
Variera med eller utan sats.

Spänningsövningar
Se avsnittet med spänningsövningar. Syfte – träna upp bälen så gymnasten inte böjer höften vid sträckvolt.