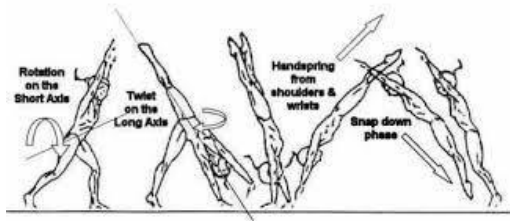

Rondat



Förkunskapskrav

- Handstående
- Hjulning
- Korbette

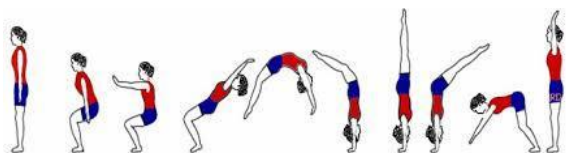
Kontrollpunkter

- Gymnasten ska ta ett stort steg fram, eller göra ett långt och flackt in hopp. Det främre benet ska vara böjt när det sätts i underlaget.
- Armarna ska sträcka sig långt fram i in hoppet och gömma öronen.
- Gymnasten ska sträva långt fram med händerna till en sen vridning av överkroppen, för att sedan göra en handisättning där vridningen är mer än i en hjulning. Förslagsvis som ett upp och ned vänt T, alternativt vrida runt längre.
- Gymnasten ska göra en kraftfull benspark så att benen slås ihop när kroppen vridits runt ett halvt varv.
- Sedan ska gymnasten göra ett kraftfullt axeltryck som efterföljs av ett korbett (kraftfull stängning i bålen).

Styrkeövningar

- Utfallssteg, skjuta hare, flygplanet, fällkniv, armhävning, handstående, belgisk hund.

Flickis



Förkunskapskrav

- Handstående
- Korbett
- Axelrörlighet.

Kontrollpunkter

- Gymnasten ska starta i grundposition med samlade ben och armarna upp vid öronen.
- Gymnasten ska ha en lätt pikering i höften, något krummad överkropp och en lätt böjning i knäna. Samtidigt ska gymnasten falla bakåt och sedan skjuta ifrån med benen, och sträcka ut höft och armar.
- Huvudet ska hållas neutralt och armarna ska pressas bakom öronen.
- Gymnasten ska hålla god spänning i bål, axlar, armar, rumpa och ben och försöka skapa en lång första båge från avstampet till handisättningen.
- Handisättningen ska ske när gymnasten har roterat upp och ned och kommit till ett handstående.
- Armarna ska fortsätta att gömma öronen och fingrarna ska peka rakt fram alternativt med en liten inåtrotation i händerna och axlarna.
- Från handstående ska sedan ett tryck i axlarna och ett korbett (kraftfull stängning i bålen) ske. Detta är övningens andra båge.
- I en inlärningsfas rekommenderas det att lära ut flick-flack till en stående med en lätt krummad position, för att sedan justera korbetten, stämvinklar och position utifrån gymnastens förutsättningar och önskad efterföljande övning

Styrkeövningar

- Knäböj, stämhopp, benlyft, handstående, belgisk hund, Tobbes ribbstol

Handvolt



Förkunskapskrav

- Handstående.
- Axeltryck.
- Kraftfull benspark upp i handstående på höjd mot en tjockmatta.
- Rörlighet i axlar och brösttrygg.

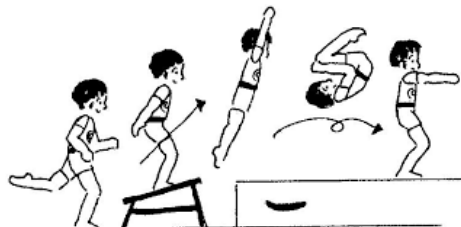
Kontrollpunkter

- Gymnasten ska starta i grundposition med armarna upp vid öronen, och ta ett stort steg fram, alternativt ett långt och flackt inhop. Det främre benet ska vara böjt när det sätts i underlaget.
- Armarna ska sträcka sig långt fram i inhoppet och gömma öronen.
- Handisättningen ska ske med fingrarna pekandes rakt framåt, eventuellt lätt inåtvridna, parallellt med varandra.
- Gymnasten ska göra en kraftfull benspark upp i handstående, då skapas en rak linje genom kroppen från händer till axlar, höft och häl, följt av ett axeltryck.
- Landningen ska ske med utsträckt höft, armarna vid öronen och blicken på händerna.

Styrkeövningar

- utfallssteg, skjuta hare, draken, benlyft, armhävning, handstående och belgisk hund.

Frivolt



Förkunskapskrav

- Kullerbytta.
- Grupperad position (runda ryggen).
- Grupperade och pikerade fällknivar.

Styrkeövningar

- utfallssteg, skjuta hare, draken, benlyft, armhävning, handstående, belgisk hund, stämhopp, båtgångningar, plankan, fällknivar och piklyft i ribbstol

Kontrollpunkter tumbling

- Inhoppet ska ske med ett avstamp från ett ben och stämma jämfota i tumblinggolvet.
- I samband med inhoppet ska ett armdrag ske, som följsamt kommer från sidan av kroppen och sedan gå underifrån, framåt och uppåt.
- För att gymnasten ska få ett stäm krävs en stor förspänning där kroppens position är rak, lätt krummad (grundposition) och fötterna strax framför kroppen. Blicken på den tänka landningspunkten.
- Gymnasten ska skapa rotation genom att krumma övre delen av ryggen längst ned i bottenläge av underlaget, och på så vis flyttar gymnasten fram tyngdpunkten och rotation skapas.
- Armarna ska gå ner framför kroppen och gymnasten ska gå in i en aktiv gruppering där ryggen är rundad, hakan indragen och händernas placering är på varsitt knä eller smalben.
- Beroende på voltens rotationsenergi varierar tidpunkten när det är dags öppna volten, men samtliga volter öppnas genom att gymnasten utför en höftuträtning där benen och armarna förs från varandra till en rak position.

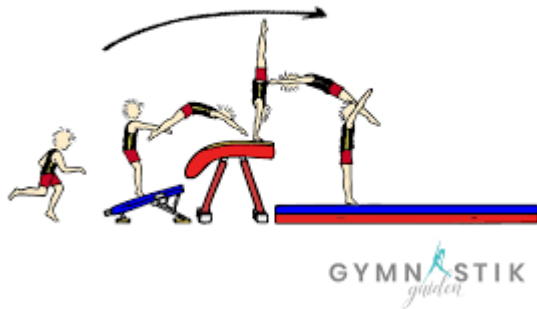


- Det är viktigt att gymnastens kropp är spänd och att gymnasten förbereder sig på landningen.

Kontrollpunkter trampett

- Inhoppet ska ske med ett avstamp från ett ben och stämma jämfota i trampetten. I inhoppet ska fötterna vara framför knä och höft, med pikerad position i höften och armdraget ska komma underifrån.
- Gymnasten ska i fas 1 i trampetten arbeta ned trampettduken med den fart och kraft som skapats i ansats och inhopp, och ta hjälp av armdrag och höftuträtning för att trycka ned duken i sitt bottenläge.
- Gymnasten ska nå grundposition när trampettduken är längst ned och det är viktigt att gymnastens kropp är spänd för att kunna ta emot de krafter som omvandlas till höjd och rotation.
- Gymnasten behöver inte nödvändigtvis räta ut hela vägen till grundposition och armarna behöver inte heller föras hela vägen till öronen då risken att tappa bålspänningen är stor.
- Huvudet ska hållas neutralt och blicken ska fästas vid den tänka landningspunkten.
- När övergången till fas 2 sker flyttas tyngdpunkten framför kroppen i form av en lätt krum och bockning för att på så vis starta en voltrotation.
- Gymnasten ska skapa rotation genom att krumma övre delen av ryggen längst ned i bottenläge av underlaget, och på så vis flyttar gymnasten fram tyngdpunkten och rotation skapas.
- Armarna ska gå ner framför kroppen och gymnasten ska gå in i en aktiv gruppering där ryggen är rundad, hakan indragen och händernas placering är på varsitt knä eller smalben.
- Beroende på voltens rotationsenergi varierar tidpunkten när det är dags att öppna volten, men samtliga volter öppnas genom att gymnasten utför en höftuträtning där benen och armarna förs från varandra till en rak position.
- Det är viktigt att gymnastens kropp är spänd och att gymnasten förbereder sig på landningen.

Överslag på bord



Förkunskapskrav

- Handstående
- Axeltryck
- Grundposition
- Rörlighet i axlar och rygg

Styrkeövningar

- knäböj
- stämhopp
- benlyft
- armhävning
- handstående
- handståendearmhävning
- stående press
- belgisk hund

Kontrollpunkter

- I inhoppet ska fötterna vara framför knä och höft, med pikerad position i höften och armdraget ska komma underifrån.
- Gymnasten ska i fas 1 i trampetten arbeta ned trampettduken med den fart och kraft som skapats i ansats och in hopp, och ta hjälp av armdrag och höftuträtning för att trycka ned duken i sitt bottenläge.

- Gymnasten ska i fas 2 i trampetten söka bordet tidigt, och föra armarna framåt upp på bordet, och gömma öronen.
- Gymnastens blick ska vara i bordet under första delen av överslaget.
- Öronen ska gömmas och kroppen ska vara spänd och något krummad.
- Gymnasten ska utföra ett axeltryck och en uträtning av kropp och axlar när fötterna är kring lodlinjen, för att få ett lyft från bordet.
- Gymnasten ska ha fortsatt spänd kropp och armarna ovanför huvudet.
- Landningen ska sökas tidigt med blicken.

