

Trampolin Grundövningar utan volter

Dessa övningar får gymnasterna göra själva (utan tränare eller med förälder/tränare utan licenser) då inga voltrotationer ingår!

Självklart får de dock inte hoppa på trampolinen om de inte fått tillåtelse!

Fet text = övning som alla ska göra

Kursiv text = lite "läskigare" övning som är valfri att göra

Stående hopp

	<u>Antal</u>
1. Ljushopp	10 st
2. X-hopp	10 st
3. Grupperade hopp	10 st
4. Ljushopp på 1 ben – höger + vänster	5 + 5 st
5. Hoppa från linje till linje – fram och tillbaka	5 st (10 hopp totalt)
6. Hoppa från linje till linje – sida till sida	5 st (10 hopp totalt)
7. Halvskruv – vartannat håll	10 st

Liggande hopp

	<u>Antal</u>
8. Maggung/studs - händerna rakt upp	10 st
9. Maggung/studs - händerna vid hakan	10 st
10. Studs på alla 4 – knän och händer	10 st
11. <i>Stå på alla 4 – "fall" till mage</i>	<i>4 st</i>
12. <i>Stå på fötter – "fall" till alla 4</i>	<i>4 st</i>
13. Ryggstuds	10 st
14. Sidstuds – höger	10 st
15. Sidstuds – vänster	10 st
16. Rygg, till sida, till mage, till sida, till rygg	2 varv (ca 10 studs totalt)
17. <i>Stående – "fall" till ryggstuds</i>	<i>4 st</i>

Sittande hopp

	<u>Antal</u>
18. Köttbullestuds – rumpa och fötter (böjda ben)	10 st
19. Köttbullestuds – med händer vid rumpan	10 st
20. Rumpstuds – raka ben + händer vid rumpan	10 st
21. <i>Stå på fötter – "fall" till köttbullestuds</i>	<i>4 st</i>
22. <i>Stå på fötter – "fall" till rumpstuds</i>	<i>4 st</i>

Kombinationer

23. **X-hopp – Ljushopp – Halvskruv- Grupperat hopp**
24. *Ljushopp – Alla 4 – Mage – Alla 4 – Ljushopp*
25. *Ljushopp – Ryggstuds – Ljushopp – Halvskruv -Grupperat hopp*
26. *Fötter – Köttbullestuds – Fötter- halvskruv – Köttbullestuds - Fötter*
27. *Fötter – Rumpstuds – Fötter – Halvskruv – Rumpstuds - Fötter*
28. **Egen kombination av 3-6 övningar (från listan ovan)**

Övrigt

29. **Valfri övning igen (från listan ovan)**