

Röda Tråden



Grundregler i gymnastiken

- Inte skynda förbi någon övning.
- Att hålla grundposition med armar vid öronen, spänd kropp, blockerad axlar i näst intill alla övningar.
- Blicka i alla volter.
- Att göra alla grunder noga och väl. Återkomma till enkla övningar.
- Öva alla faser (inhopp, luftfärd, landning).
- Bryt ner övningarna stegvis.

Kullerbytta



Kullerbytta

Att tänka på:

- Hålla ihop knän och fötter genom hela övningen.
- Inga händer på knän eller i mattan efteråt.
- Runda ihop ryggen så du rullar igenom och inte "studsar".
- Sätt i övre delen av ryggen, ej mitt på huvudet.



Kullerbytta

Färdig övning:

En kullerbytta ska vara lång, med ett frånskjut i starten, rund, gärna med raka ben i luften och rulla på nacken/ryggen. Avsluta med armarna vid öronen i stående position.

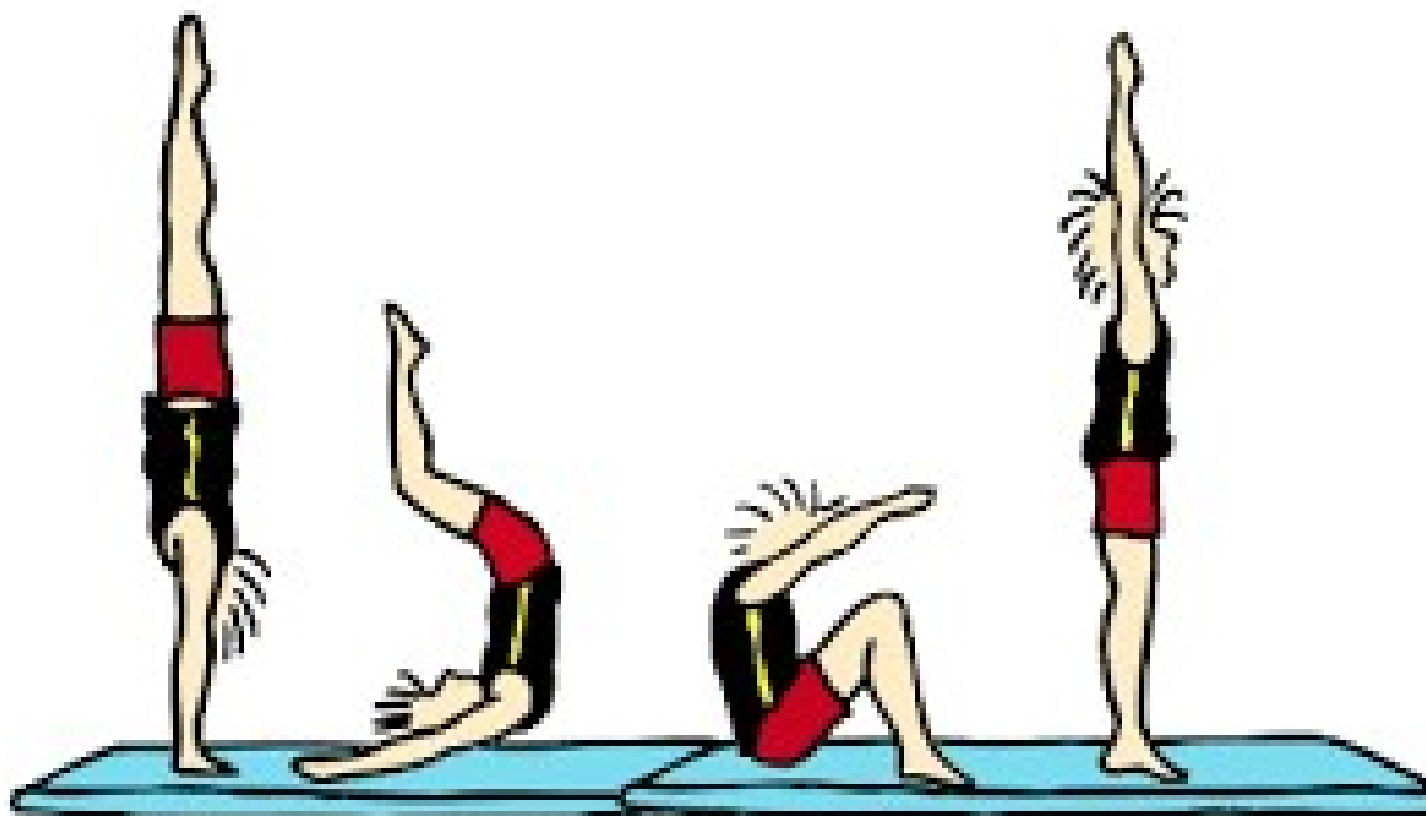


Kullerbytta

Förövningar/uppbyggnader:

- Gör en sluttande lutning så du rullar lättare.
- Fäst en ärtpåse/svamp under hakan.
- Skjut ifrån över litet hinder.
- Gör en kullerbytta ifrån satsbräda, landa i tjockmatta.

Handstående



Handstående

Att tänka på:

- Ta ett stort steg med böjt främre ben för att trycka ut vid uppspark.
- Sikta med händerna långt fram med händerna rakt fram (inte utåt).
- Tryck ut axlarna, blockera axlarna
- Spänn hela kroppen.
- Titta mellan armarna.
- Sätt ihop fötterna tidigt (kl 12).
- Börja med armarna nerifrån.
- Sparka upp med raka ben.



Handstående

Färdig övning:

Ett handstående ska vara helt rakt med spänd kropp.

Vid nedrullning ska armarna vara raka. Vid fall, faller kroppen spänd och rak/platt, armarna vid öronen. Vid uppsparken ska främre benet vara böjt och därefter helt raka spända ben.

Axlarna blockeras i grundposition så fort som möjligt. Börja med armarna nerifrån. Armarna ska vara i axelbredd.

Utmaning: Gå upp på händer med fötterna ihop (raka eller böjda) eller med raka delade ben. Du kan även bryta upp på händer, då krävs styrka och teknik.

Handstående

Förövningar/uppbyggnader:

- Hästspark, sätt i händerna i marken och sparka som en häst.
- Bygga tak, öva att stå upp-å-ned.
- Fötter på en bänk och gå med händerna på golvet i sidled.
- Öva att stå mot en vägg spänd och rak med aktiva axlar.
- Håll en hand mellan hälarna och låt gymnasten klämma.
- Stå på händer och fall ner i en tjockmatta spänd och rak.
- Lekar och tävlingar med handstående.
- Stå på händer framför en kil och rulla ned i kilen.
- Stå på händer mot en kloss med magen, ha knä/fötter på klossen.

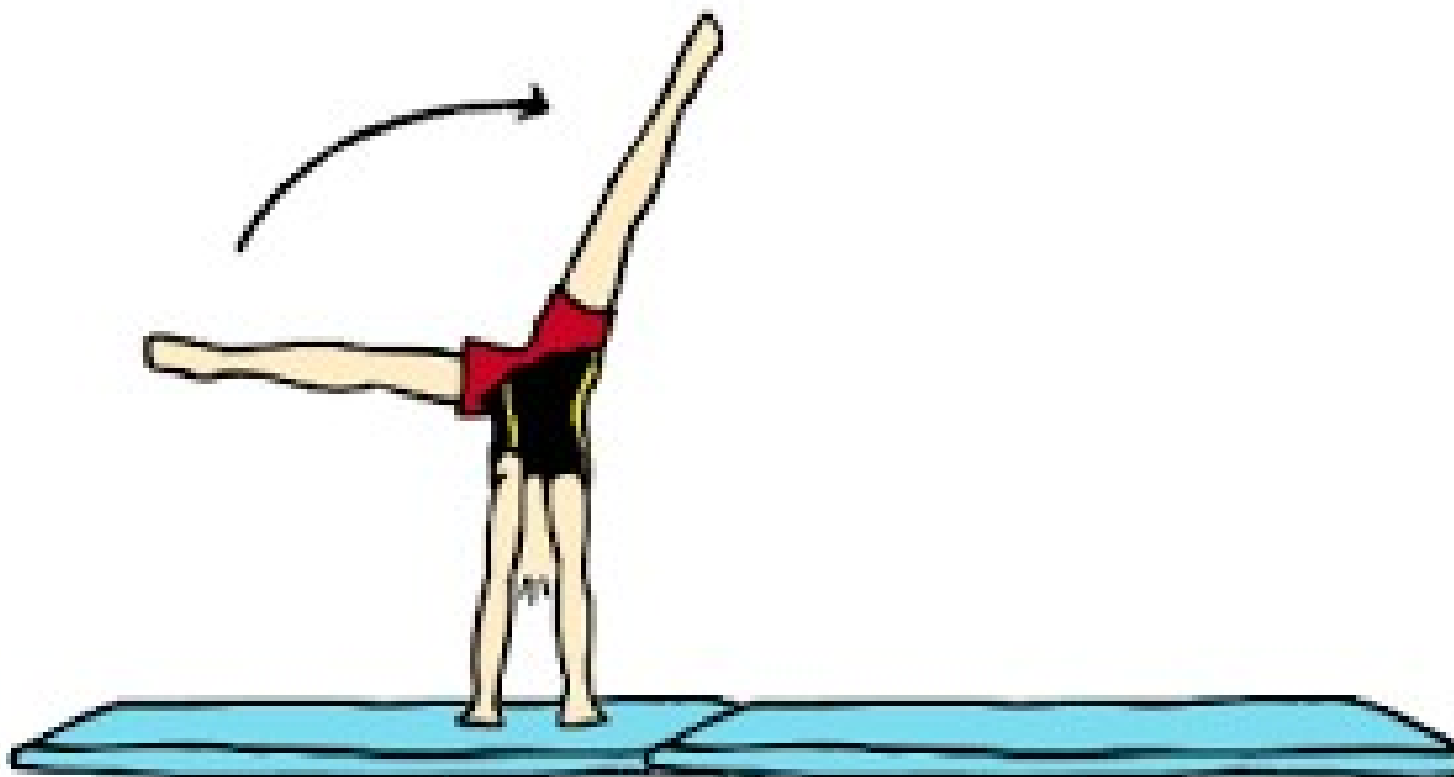


Handstående

Övrig info:

Handstående är en av gymnastikens grundövningar som ligger till grund i många övningar. Träna mycket handstående i varje åldersgrupp och sluta aldrig att träna på handstående.

Hjulning





Hjulning

Att tänka på:

- Att vrida runt händerna som i som ett "T".
- Hjulningen ska vara rakt lodrät längs mattan.
- Händerna ska inte sättas vid sidan av kroppen.
- Främre benet ska vara böjt och tryck dig långt fram på mattan.
- En "förövning" till rondaten.



Hjulning

Färdig övning:

En hjulning ska vara rak och lodrät längs mattan.

Gymnasten ska vara rak och spänd genom hela hjulningen med armarna vid öronen. Hjulningen ska starta rakt framifrån med ett långt steg in i övningen, böjt främre ben som kan trycka ifrån. Händerna ska vara runt vridna i sin handnedsättning som ett "T". Landa med magen åt det hållet du startade.

Hjulning

Förövningar/uppbyggnader:

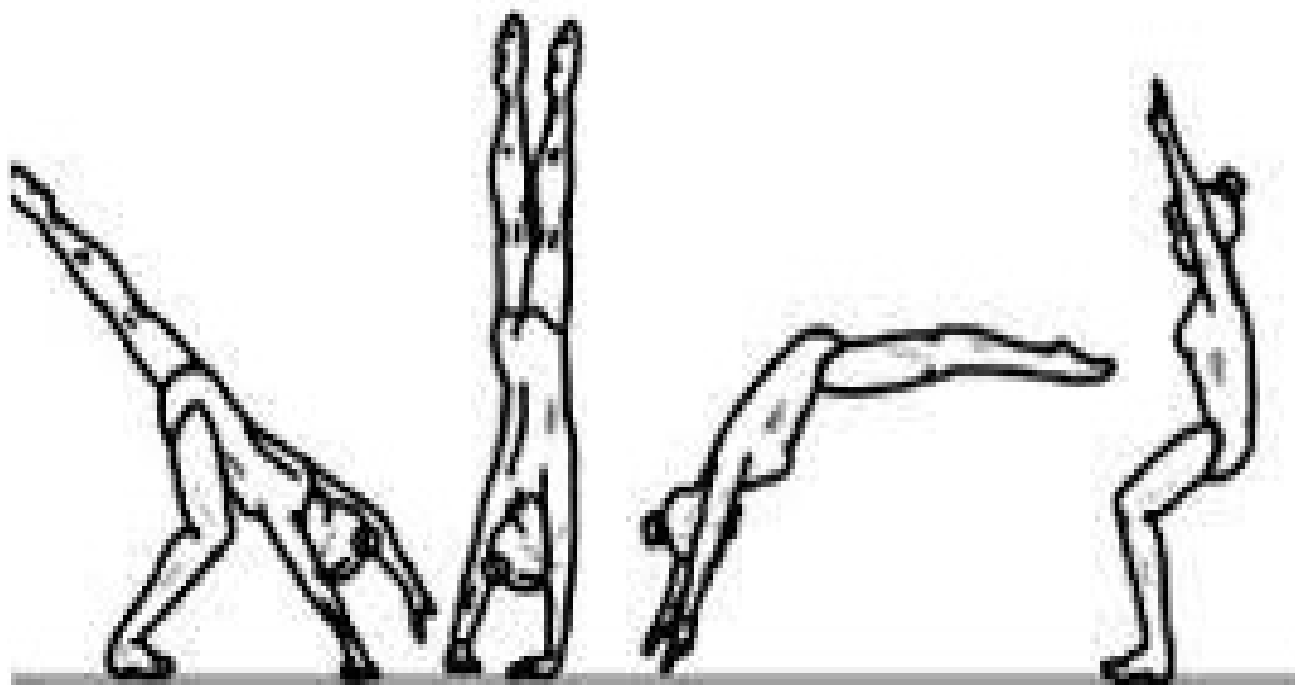
- Hjula över en rak eller snedställd bänk i form av ett "harskutt".
- Hjula över ett plintlock eller annat redskap.
- Träna på att sparka upp på händer.
- Hjula på ett sträck/bänk så du hjular rakt.
- Hjula mellan lianerna så du hjular rakt.
- Hjula med magen mot väggen.



Grundregler i ansatsen

- Mycket fart och energi till övningen.
- Upphoppet ska vara framåt (inte uppåt) så du får med dig farten du har framåt.
- Hoppa in med böjt ben så du kan skjuta ifrån.
- Sikta med händerna långt fram och "bryt" aldrig vinkeln i axeln.
- Var spänd redan i inhoppet och blockera axlarna.
- Armarna vid öronen.
- Titta genom alla övningar.

Rondat





Rondat

Att tänka på:

- Främre benet ska vara böjt och skjuta ifrån snabbt.
- Vrid runt händerna och höften 180 grader i handnedsättningen.
- Sikta rakt fram, händerna långt fram innan du vrider om.
- Slå ihop dina ben med kraft, "kl 12"
- Håll grundpositionen genom hela övningen med armarna vid öronen och krummad stark mage.
- Sparka med benen och landa i en bakåtlutning.
- Håll in huvudet, kika ej ut från armarna.



Rondat

Färdig övning:

En rondat är en påfartsövning där du allt som oftast ska fortsätta med kraft och fart bakåt. Rondaten ska vara rak/lodrät längs mattan. I upphoppet ska öronen gömmas mellan armarna, händer och höft ska vridas runt precis innan du sätter i händerna i mattan så du kan trycka dig bakåt. Benen ska slås ihop tidigt för bästa kraft. Håll grundpositionen i övningen med armarna vid öronen, spänd mage/bål och sparka med benen så du nästan faller bakåt. Tryck ifrån med axlar och överkropp så du inte "fastnar" i mattan.

Rondat

Förövningar/uppbyggnader:

- Gör rondat nedför en höjd.
- Gör en rondat från liten höjd till rygg på lutande underlag.
- Gör rondat till ett mjukt underlag och landa på rygg.
- Gör en halv rondat till en tjockmatta mot vägg.
- Gör en halv rondat till knä och landa i en tjockmatta.
- Gör en halv rondat till mage på blå halvmånen.
- Stå på händer på en höjd och öva att slå in benen.

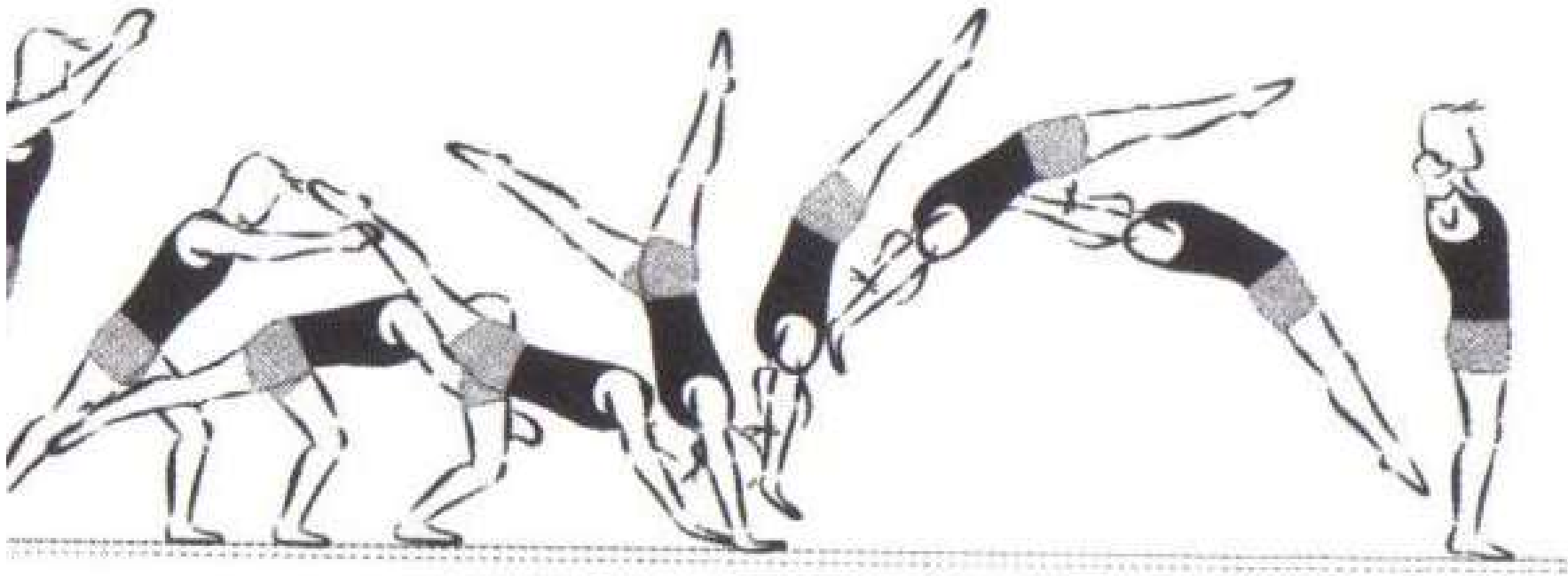


Rondat

Övrig info:

Rondaten är en av de allra viktigaste övningarna som ger kraft och fart till alla övriga bakåttövningar. Träna mycket rondater i varje åldersgrupp och sluta aldrig att träna på rondaten.

Handvolt



Handvolt

Att tänka på:

- Främre benet ska vara böjt och skjuta ifrån snabbt
- Sikta rakt och händerna långt fram så du får en stark vinkel i axlarna.
- Slå ihop dina ben med kraft, "kl 12"
- Håll grundpositionen genom hela övningen med armarna vid öronen och krummad stark mage.
- Axlarna ska vara i yttersta läget genom övningen.

Handvolt

Färdig övning:

En handvolt ska vara rak/lodrät längs mattan. Med det böjda främre benet sparkar du runt och slår ihop benen tidigt för bästa kraft. Håll grundpositionen i övningen med armarna vid öronen, spänd mage/bål och sparka med benen snabbt runt via ett handstående. Landa i krummat läge med benen ihop.

Handvolt

Förövningar/uppbyggnader:

- Se övningarna på handstående.
- Handstående och fall rakt ner i en tjockmatta.
- Sparka upp med snabba ben mot en tjockmatta.
- Bygg en handvoltstrappa med plintlock.
- Handvolt ned ifrån en höjd, anpassa höjden efter gymnasten.
- Handvolt till rygg, avsluta med spänd kropp med händerna vid öronen.
- Handvolt i uppförsbacke så du får sparka hårdare.
- Gör en handvolt över ett "hål" för att få fram händerna och tvinga gymnasten längre fram.

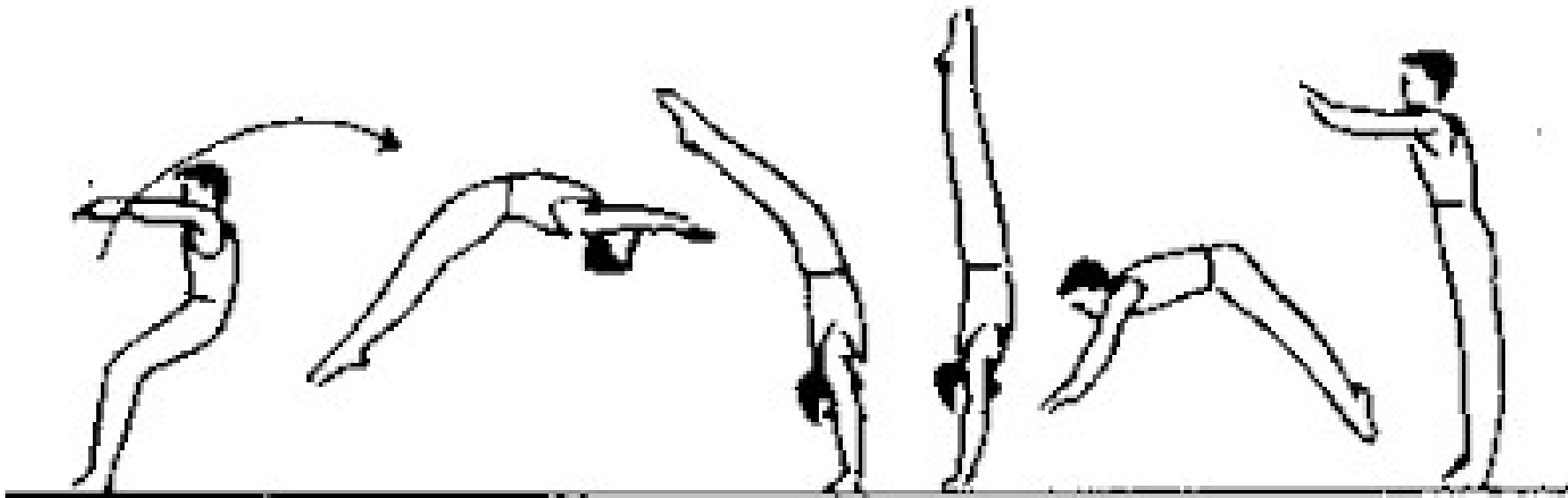


Handvolt

Övrig info:

Om/när du ska göra en volt efter handvolten ska du landa något bakåtlutad för att få bästa stämmet iväg till volten. Armarna ska vara låsta vid öronen hela tiden med blockerade utskjutna axlar.

Flickflack



Flickflack

Att tänka på:

- Flickisens första båge ska vara lång och låg.
- Andra bågen ska vara spänd och snabb, "klippa ner" benen i mattan.
- Tryck ifrån med foten bakåt. Knäna får inte passera framför fötterna.
- Håll grundpositionen genom hela övningen.
- Du ska hitta handståendet via flickisen med uttryckta axlar.
- Höften ska vara utsträckt
- Efter flickisen ska du landa i grundpositionen med överkroppen uppåt och inte "fastna med dina händer i mattan.



Flickflack

Färdig övning:

En flickis ska vara lång och låg för bästa effekt.

Skjut ifrån med båda benen samtidigt bakåt i ett handstående och trycker dig därefter bakåt med utskjuten höft och blockerade axlar till krummat läge. Genom hela övningen ska armarna vara vid öronen. Landa i krummat läge.

Flickflack

Förövningar/uppbyggnader:

- Använd en snedställd trampett och skjut ifrån och landa på i planka med raka armar.
- Skjut dig bakåt upp till handstående.
- Sitt på marken och kasta din överkropp med armar mot en tjockmatta. Arbeta ut höften och snabba armrörelser.
- Ligg rak på en plint, och ledaren skjuter upp gymnasten till händer med träning på utsträckt höft.
- Flickiskudden, sitt på kudden och gå bak långsamt eller med fart..
- Stillastående flickis från trampett eller snedställt underlag

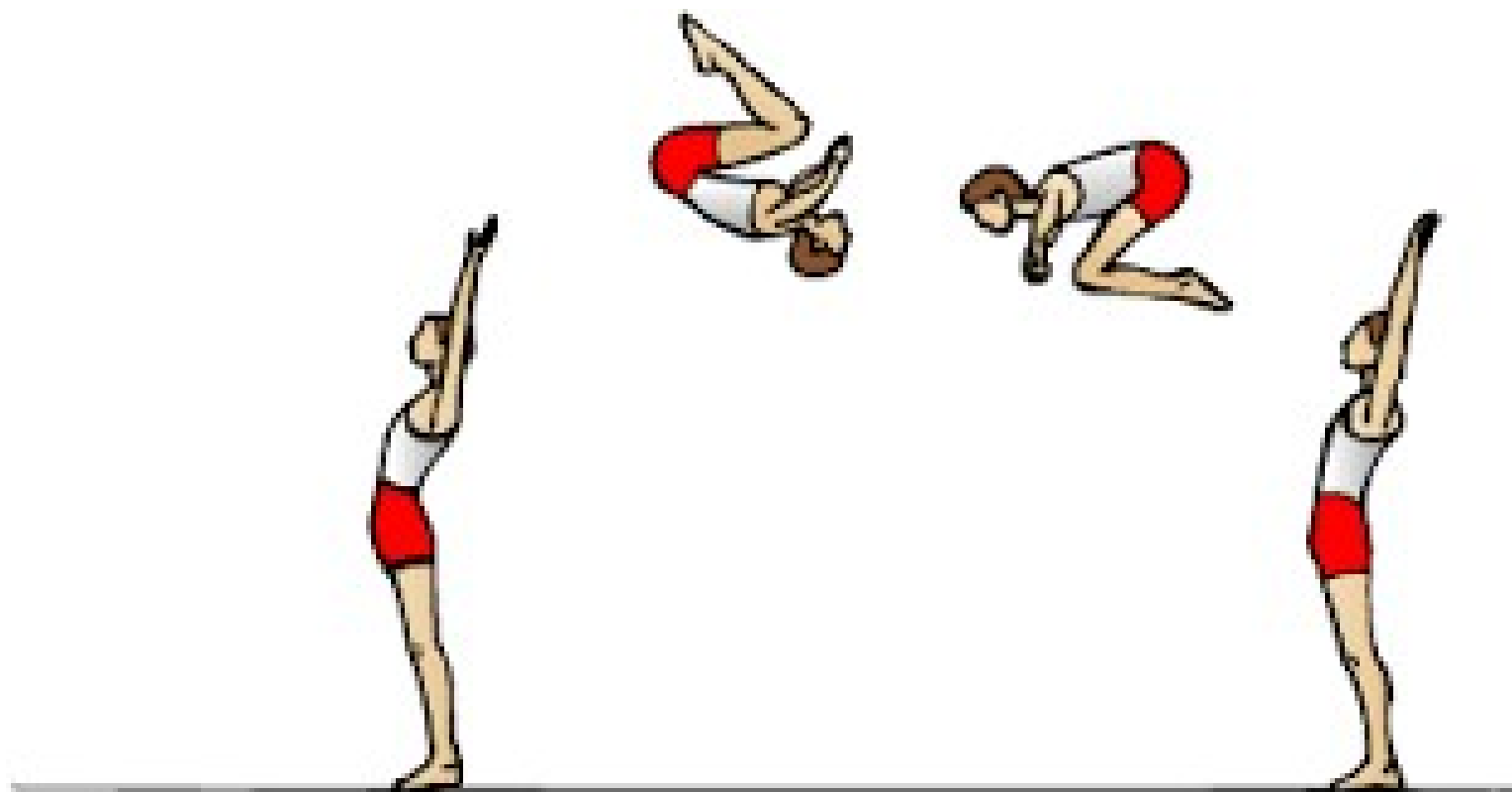


Flickflack

Övrig info:

En flickis är en bakåttövning som du har med dig genom hela gymnastiken som en påfartsövning längre fram. Flickisen gör du genom benens kraft med ett frånskjut samt arbeta ut höften. Det är inte armarna som drar dig runt i flickisen.

Salto





Salto

Att tänka på:

- Starta i grundposition när du skjuter ifrån till salton.
- Armarna ska vara vid öronen, huvudet neutralt mellan armar och blicken framåt i början av luftfärden.
- Skjut ut höften vid lyftet för att skapa rotation
- När du roterar är armarna vid skenbenet.
- Ha kvar huvudet neutralt genom hela salton.
- Blicka i mattan innan du landar.



Salto

Färdig övning:

En salto ska vara hög och kort. Starta i grundpositionen med armarna vid öronen och huvudet neutralt. Därefter skjuter du ut höften innan du grupperar och snurrar runt. Landa med båda fötterna ihop.

Salto

Förövningar/uppbyggnader:

- Hoppa uppåt till rygg på ett mattberg och hitta armar och höft.
- Hoppa uppåt ett mattberg snedställt och gör en kullerbytta efter.
- Stillastående salto från en höjd, satsbräda eller trampett.
- Saltostation med plintar och trampett. Gör en rondat ner i trampetten och salto till tjockmatta/kilen alt stå på händer på plinten och gör en salto i trampetten till tjockmatta/kilen.



Salto

Övrig info:

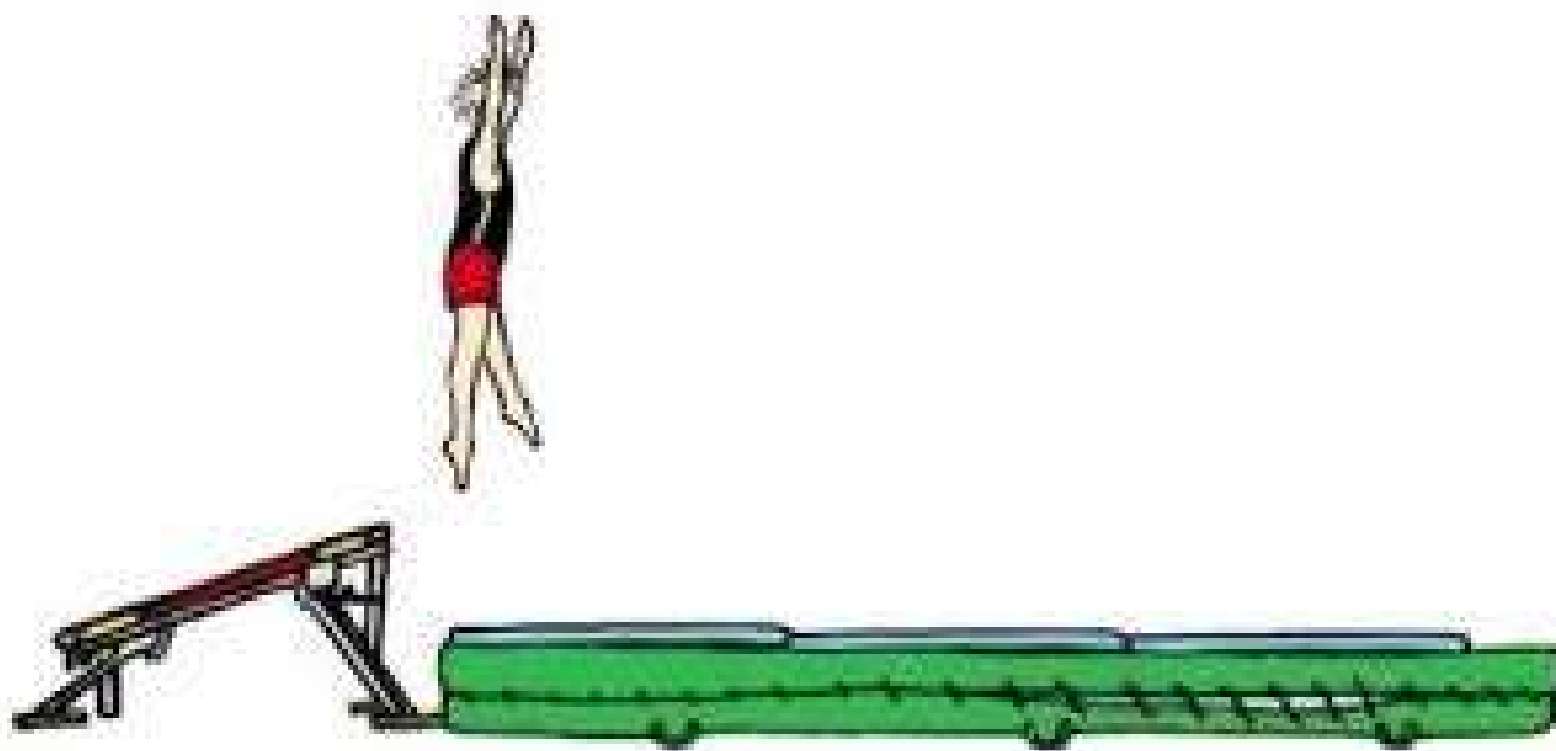
Viktigt att inte slänga med huvudet eller skynda in i volten utan att stämma och hitta grundpositionen innan du roterar.



Grundregler i trampetten

- Mycket fart och energi in i trampetten. Trampetten kan aldrig ge mer kraft än vad du ger in i trampetten.
- Tajma armdraget och höftuträtningen i trampetten när duken är nedåt innan frånskjut.
- Hoppa in med långt inhopp i "räkans position".
- Titta / blicka i mattan innan rotation och innan landning. Titta genom alla övningar.

Ljushopp





Ljushopp

Att tänka på:

- Ljushopp är en grundövning med balans, spänning och kontroll.
- Hoppa med båda fötterna ihop genom hela hoppet.
- Ett snabbt armdrag som kommer underifrån.
- Ha huvudet neutralt genom hela hoppet.

Ljushopp

Färdig övning:

Ett ljushopp börjar med inhopp, armdrag och ligger därefter helt rak i grundposition (gärna lite krummad) genom hela hoppet med spända vrister. Landar i grundposition med armarna vid öronen.

Ljushopp

Förövningar/uppbyggnader:

- Upphopp/grodhopp med armdrag.
- Hoppa ner på en trampett från en plint och landa på en tjockmatta.
- Hoppa med hjälp av en satsbräda, landa på en matta.
- Hoppas ljushopp ner från en höjd och landa på en matta.
- Hoppa ljushopp på en matta, airfloor eller tumblinggolv.

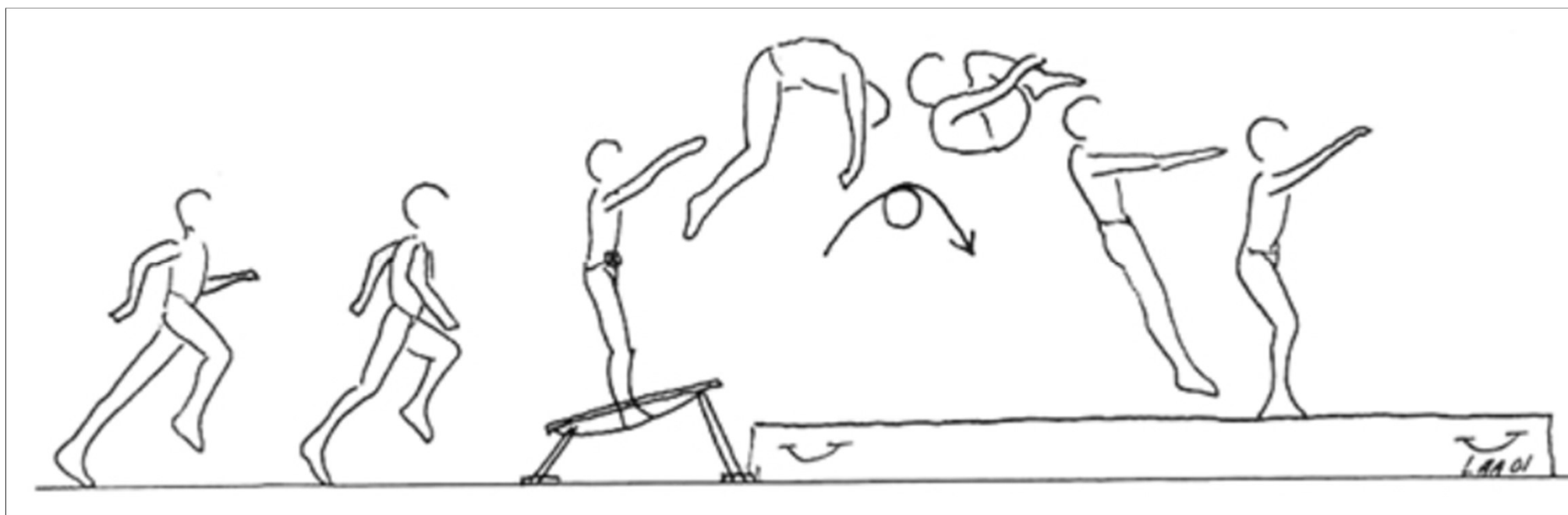


Ljushopp

Övrig info:

Armdraget kommer underifrån och går upp samtidigt som underlaget pressas ned, träna tajming och explosivitet.

Grupperad frivolt





Grupperad frivolt

Att tänka på:

- Långt inhopp, tryck ner trampetten och hitta grundpositionen med armarna vid öronen och höften helt utsträckt i trampetten innan frånskjutet.
- Stanna kvar i grundpositionen, rotera vid högsta punkt.
- Blicka i landningen vid luftfärden innan du går in i volten. Titta igenom hela volten.
- När du roterar går armarna ifrån grundposition vid öronen till skenbenet samtidigt som du grupperar och roterar.
- Kicka ut benen ur volten, aktiv utsträckning.
- Avsluta med armarna på låren.
- Vid ev överrotation, bromsa med armarna och gör dig större.

Grupperad frivolt

Färdig övning:

Volten börjar med ett långt inhopp och armdrag underifrån. En grupperad volt startar i grundposition med armarna vid öronen och grupperas snabbt med en rotation framåt vid högsta punkt. Landa med armarna nedåt längs låren i ett krummat läge.



Grupperad frivolt

Förövningar/uppbyggnader:

- Hög kullerbytta upp på mattberg
- Bygg upp ett mattberg och gör frivolten upp till rygg.
- Gör en frivolt till rygg ifrån satsbräda till tjockmatta
- Frivolt ifrån en plint med trampett upphöjt.
- Gör en frivolt till från satsbräda till en mjukplint.



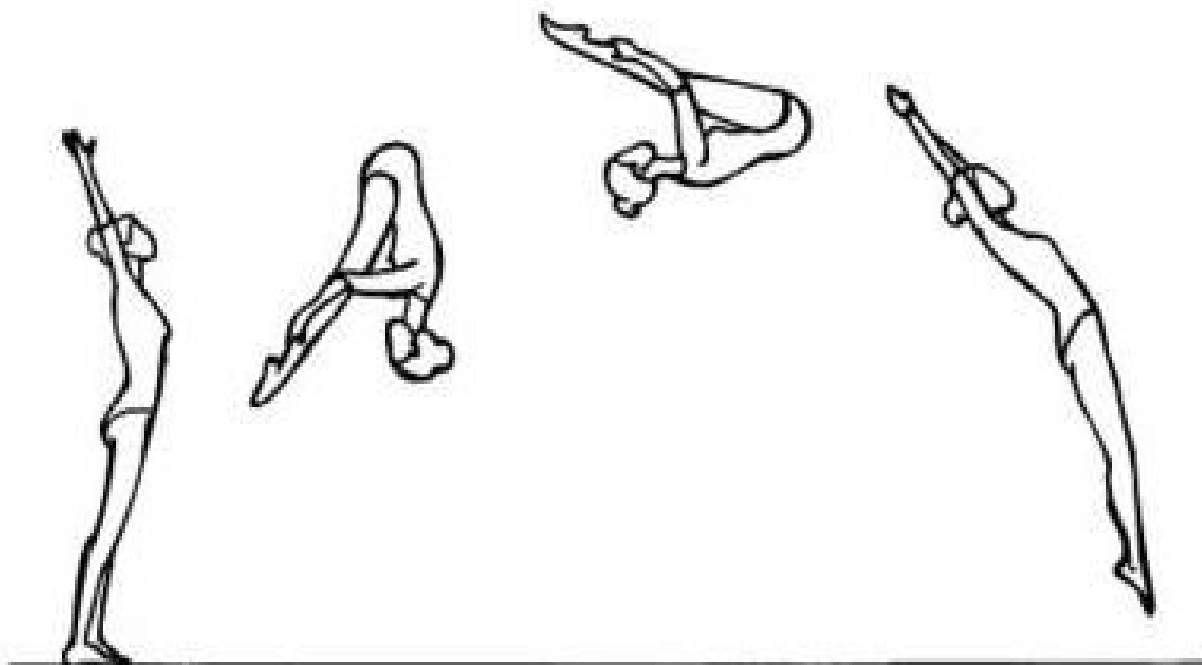
Grupperad frivolt

Övrig info:

Tänk på att titta på vad som händer innan trampetten och i trampetten för bästa resultat. Gymnasten ska ha med sig mycket fart och energi in i trampetten. Sträcka ut höft och spänna kroppen där armdraget går snabbt till öronen i trampetten.

Att blicka i mattan innan rotation är väldigt viktigt för kontroll.
Grupperad volt är liten tröghet.

Pikerad frivolt



Pikerad frivolt

Att tänka på:

- Långt inhopp, tryck ner trampetten och hitta grundpositionen med armarna vid öronen och höften helt utsträckt i trampetten innan frånskjutet.
- Stanna kvar i grundpositionen, rotera vid högsta punkt.
- Tänk på att pikvolten är trögare att rotera så arbeta i pikerad position upp med rumpan.
- Blicka i landningen vid luftfärden innan du går in i volten. Titta igenom hela volten.
- När du roterar går armarna ifrån grundposition vid öronen till vaderna samtidigt som du pikerar och roterar.
- Avsluta med armarna på låren.
- Vid ev överrotation, bromsa med armarna och gör dig större.



Pikerad frivolt

Färdig övning:

En pikerad volt startar i grundposition med armarna vid öronen. Den pikerade volten är med raka ben och överkroppen nära benen. Landa med armarna ned i ett krummat läge.



Pikerad frivolt

Förövningar/uppbyggnader:

- Se grupperad volt.



Pikerad frivolt

Övrig info:

Tänk på att titta på vad som händer innan trampetten och i trampetten för bästa resultat. Gymnasten ska ha med sig mycket fart och energi in i trampetten. Sträcka ut höft och spänna kroppen där armdraget går snabbt till öronen i trampetten.

Att blicka i mattan innan rotation är väldigt viktigt för kontroll. Pikerad volt är något trögare än grupperad volt.

Sträckt frivolt



Sträckt frivolt

Att tänka på:

- Långt inhopp, tryck ner trampetten och hitta grundpositionen med armarna vid öronen och höften helt utsträckt i trampetten innan frånskjutet.
- Stanna kvar i grundpositionen i luftfärden.
- Tänk på att sträckvolten är trögare att rotera så mer kraft behövs för att rotera sträckt volt.
- Blicka i landningen vid luftfärden innan du går in i volten. Titta igenom hela volten.
- När du roterar går armarna ifrån grundposition vid öronen till låren.
- Avsluta med armarna på låren.
- Vid ev överrotation, bromsa med armarna och gör dig större.



Sträckt frivolt

Färdig övning:

En sträckt volt startar i grundposition med armarna vid öronen och roterar sträckt genom hela volten. Landa med armarna ned i ett krummat läge.

Sträckt frivolt

Förövningar/uppbyggnader:

- Bygg upp ett mattberg och gör sträckvolten upp till rygg.
- Gör en sträckt volt till rygg ifrån satsbräda.
- Sträckvolt ifrån en plint med trampett.
- Ligg på rygg, krumma och låt en kompis lyfta upp benen där kroppen följer med.
- Båten, krumma och gunga.



Sträckt frivolt

Övrig info:

Tänk på att titta på vad som händer innan trampetten och i trampetten för bästa resultat. Gymnasten ska ha med sig mycket fart och energi in i trampetten. Sträcka ut höft och spänna kroppen där armdraget går snabbt till öronen i trampetten.

Att blicka i mattan innan rotation är väldigt viktigt för kontroll. Sträckt volt har hög tröghet.