

Sammanfattning

I detta dokumentet finns förslag på övningar placerade under följande kategorier:

- *Uppvärmning s. 2*
- *Handstående s. 3*
- *Matta grunder s. 4*
- *Rondat s. 5*
- *Flickis s. 6*
- *Handvolt s. 7*
- *Trampett grunder s. 8*
- *Trampett kullerbytta/volt s. 9*
- *Fristående s. 10*

I varje kategori är det översta, det första och den enklaste övningen inom kategorin. Om gymnasten behärskar den övningen kan ni gå vidare till övningen under. Tillslut när alla "steg" i kategorin behärskas kan gymnasten köra den färdiga övningen. Överst i vissa kategorier (ex flickis, handvolt och volt) står det vad gymnasten måste kunna innan ni börjar öva på den kategorin.

Uppvärmning

Ett bra tips är att göra uppvärmning där grunderna nötas. Jag brukar köra längor som uppvärmning. Detta har ni gjort förut, men mitt tips är att rulla ut 4 långmattor och dela in barnen i fyra led istället. Sedan kör ni övningarna och då ska ledarna vara petiga. Ger förslag på vad man kan peta på nedan:

- Gå på tå med armar upp. Peta på att armarna ska vara intill öronen och spända
- Hoppa med armarna upp, framåt. Peta på raka armar vid hoppen och spända i hela kroppen
- Rulla stock. Peta på att spänna hela kroppen, armar vid öronen och benen hålls ihop
- Kullerbyttor. Långa kullerbyttor med raka ben och gå upp utan att sätta i händerna
- Fölsparkar. Som att man ska ställa sig på händer, men inte så pass mycket att man kommer upp på händer utan enbart stödjer lite. Peta på att börja med armarna vid öronen och ett långt kliv innan sparken.
- X-hopp. Peta på först ett ljushopp, sen ut i x-hoppet
- Stillastående ljushopp och landa i motocyklen. Peta på armdraget, spänst och landning med böjda knä

Sedan kan man väva in övningar som inte kräver petning utan bara är till för att värma upp, så blir det inte så strängt. Exempel är:

- Springa snabbt
- Springa med små steg
- Springa på alla fyra
- Hoppa sida till sida
- Springa baklänges
- Höga knä
- Spark i rumpan

Handstående

Följande övningar är i ordning av svårighet. De övningarna i slutet kanske inte är allas nivå just nu, men vissa kan testa eller kan ni testa nästa termin.

1. Häng i räcket och spänna hela kroppen till krum.

Tänk på att ledarna kan peta på att öva spänna vristerna och andra kroppsdelar

2. Armgång på bänk

Med händerna på marken och fötterna på bänken går gymnasterna till sidan. Övar spänst och att belasta sin kroppsvikt på sina armar

3. Fölsparkar.

Sparka som att gymnasterna ska stå på händer, men går aldrig hela vägen upp till handstående. Tänk på, gymnasten ska starta med händerna vid öronen. Ta ett långt kliv innan de sätter i händerna.

4. Bygga tak

Tänk på att gymnasterna kan klättra hela vägen in så att de gör ett handstående. Detta är ett bra sätt att öva på att spänna hela kroppen under handstående och även vristerna.

5. Handstående mot vägg

Tänk på att ni kan ha en tjockmatta mot väggen så blir det mindre läskigt att ta fart och sparka. Kan även vara gynnsamt att lägga ut ett hopprep framför som de ska kliva över, för att få det långa steget innan handståndet.

6. Handstående med olika hållning.

Gymnasten ställer sig på händer och ledaren håller i fötterna. Sedan flyttar ledaren händerna till knäna och då ska vristerna vara helt spända. Sedan flyttas händerna till höfterna och då ska hela benen vara helt spända. På vissa gymnaster kan man sedan bara hålla vid magen/armarna och då ska hela kroppen vara spänd.

7. Handstående med ett steg och sedan fall till liten tjockmatta.

Bygg en plint i samma höjd som tjockmatta och lägg den på längden. Sedan en plint på bredden bakom med en del högre än den andra. Gymnasten står då på första (den på bredden) och tar ett steg till den andra och sätter händerna längst fram på plinten (den på längden) sedan faller de till rygg på tjockmattan. Här får de mycket fart och är en bra förövning för handvolt, överslag, men även handstående.

Matta-grunder + utveckling

1. Rulla bakåt mot en lutning
tex matta under långmattan och ställa sig upp utan att sätta i händerna (öva på att först ha raka ben, för att sedan böja in benen vid uppstigning)
2. Kullerbytta över hopprep
Övar på att få långa kullerbyttor
3. Kullerbytta i ström
4. Hjulning i lutning
tex plint under långmatta (med fokus på armarna intill öronen under hela övningen, samt sträckta ben), kan göras i lutande plan om det behövs
5. Hjulning mellan två hopprep
övar på att få hjulningen rak. Kan även göras mellan två tunna mattor (med ett mellanrum)
6. Hjulning i ström

Rondat förövningar

Viktigt, för att börja med rondat måste gymnasterna kunna göra en fin hjulning!

1. Inhopp till rondater

Detta är viktigt att alla gymnaster lär sig innan rondaten, då detta gör hela övningen. Detta kan vävas in i tex längorna i uppvärmningen

se video 0:46- 0:50

<https://www.youtube.com/watch?v=3cSp8Kf3QQU>

2. Stillastående övning där positionen övas

Får in när benen ska samlas i rondaten, börja att öva till mage passa en passare vid ryggen

se video 1:36- 1:45

<https://www.youtube.com/watch?v=3cSp8Kf3QQU>

3. Rondat till mage

samma som ovan fast med fart. peta på detaljer om bensamling

se video 1:45- 1:50

<https://www.youtube.com/watch?v=3cSp8Kf3QQU>

4. Rondat ner från en plint/ blåa klossen

ta ett långt kliv, landa på fötter i tjockmatta efter

Flickis förövningar

Viktigt, för att börja öva på flickis måste gymnasten kunna ett bra handstående

1. Öva flickis armdrag

Sitta på rumpan i en liten tjockmatta. Armarna ska vara längst med kroppen spänt. Sedan ska man explosivt göra ett armdrag så att armarna landar i mattan bakom, samtidigt som man skjuter fram höften, så att rumpan är i luften och kroppen är rak.

se video vid 0:11- 0:20

https://www.youtube.com/watch?v=GIMhE5i3v4I&list=PLE-_VzXyf8cquSzgIZpCxysKekv5faCLK&index=8

2. Falla bakåt i tjockmatta

Stå framför en tjockmatta och öva på att hoppa spänt bak på rygg samtidigt som armarna rör sig upp mot huvudet (armdrag) och rumpan skjuter ifrån

se video vid 0:24- 0:30

https://www.youtube.com/watch?v=GIMhE5i3v4I&list=PLE-_VzXyf8cquSzgIZpCxysKekv5faCLK&index=8

3. Bakåt handstående med hjälp av blå kloss

Ligg på ryggen på blå kloss, för armarna bakåt tills marken nås. Sedan ska benen spänt och ihop föras bakåt till handstående, för att sedan landa i hög planka spänt i tjockmattan bakom. (stationen byggs upp genom blå kloss, litet mellanrum, tjockmatta)

4. Flickiskudden

Viktigt när denna används är att inte börja övingen sittandes, utan benen ska vara raka, se videon nedan. Även smart att som i videon börja öva på att landa i hög planka

se video 1:56- 2:04

https://www.youtube.com/watch?v=GIMhE5i3v4I&list=PLE-_VzXyf8cquSzgIZpCxysKekv5faCLK&index=8

5. Stillastående flickis

I början är det bra att stanna gymnasterna och fixa till positionen så att kroppen är spänd. Var två passare och gör det långsamt och fokusera på detaljerna. Kan börja öva på att landa i hög planka spänt

se video 1:42- 1:51

https://www.youtube.com/watch?v=GIMhE5i3v4I&list=PLE-_VzXyf8cquSzgIZpCxysKekv5faCLK&index=8

Handvolt förövningar

Viktigt:

Innan man börjar öva inför handvolt, måste gymnasten kunna ett bra handstående till fall (se övningar till handstående ovan) bättre att slipa på det lite längre än att börja tidigt med handvolt

1. Handstående med in hopp

Gör ett in hopp som till rondaten ovan, stå på händer och fall till rygg i krum

se video 1:23- 1:29

<https://www.youtube.com/watch?v=H0wz2VqCjaw>

2. Handvolt över upp och ner vänd flickiskudde

Stå på höjd (ex inhoppsklossar) och sätt händerna innan kudden.

se video: 1:42- 1:46

<https://www.youtube.com/watch?v=H0wz2VqCjaw>

3. Handvolt ner från höjd

Kan starta med tex två ansatsklossar i höjd, för att sedan sänka, som i videon

se video: 2:16- 2:19

<https://www.youtube.com/watch?v=H0wz2VqCjaw>

Trampett ljushopp/grunder

En viktig sak med trampett är inhoppet, det avgör hela höjden för hoppet. Inhoppet ska vara lika långt som gymnasten är med armarna uppsträckta. Därav kan man lägga gymnasten på rygg framför trampetten med fötterna på trampetten och armarna uppåt, för att se ungefär varifrån gymnasten ska hoppa in i trampetten. Övningarna nedan tränar det

inhopp-övningar:

1. Spring på bänken/ansattsklossar, ett mellanrum och sen hoppa jämfota i liten tjockmatta. Övar att hoppa in och få ett långt inhopp.
2. Gråa mattan (hissas ned, ganska hård) och en felvänd trampett. Läger ett hopprep där gymnasten bör hoppa in i trampetten. Springer på mattan, hoppar in och hoppar bakåt. Enbart för att öva på att hoppa in långt. Ledaren kan passa mycket i bakåthoppet eftersom det inte är viktigt.
3. Lagg ansattsklossar framför trampetten och sedan ett längre mellanrum till trampetten. Spring och hoppa. Övar på att hoppa långt innan.

Sedan är det även viktigt att få in bra grunder i ljushoppet. Spänst som krävs kan man öva med samma övningar som inför handstående. Men andra övningar för att lättare kunna peta på tekniken är att man plockar bort någon del av övningen. Som att slippa springa och hoppa in i trampetten, eller att slippa tänka på landningen. Då blir det lättare att kunna enbart öva på själva hoppet. följande övningar övar enbart ljushoppet:

1. Stillastående ljushopp från satsbräda
2. Hoppa ner från en plint, felvänd trampett och tjockmatta. Gör ett ljushopp
3. Hoppa ner från en plint till tjockmatta i ljushopp

Sedan är även landningen i trampetten viktig. Det kan man enkelt öva genom följande:

1. Hoppa upp och ner från pallplintar och landa i motorcykeln
2. Hoppa ner från höjd och landa i en motorcykel.
3. Hoppa mellan två hopprep och landa i en motorcykel.

Trampett kullerbytta/volt

Sedan för att börja öva på volt rekommenderar jag att bygga mycket berg. Det ger höjd och kommer göra att det är lättare för er att passa. Tänk på att vid kullerbyttor upp till berg är det bäst att börja landa i krum, eftersom det är en mer kontrollerad landning

1. Satsbräda, bänkar efter med en tjockmattor efter. Stå stilla stående med armarna upp på satsbrädan och gör en hög kullerbytta till krum. När de klarar denna övning bra stillastående kan man göra samma fast att springa en liten bit innan.
2. Stå på en liten plint (ca 1 plint del högre än mattan). Stå på den och gör en kullerbytta ner. Övar känslan av att göra en hög kullerbytta.
3. Roter i ringarna. Övar in känslan av att göra volt
4. Roter runt räcket. Alltså att de är på mage på räcket och sen gör en rotation framåt. Övar också känslan av volt.
5. Hoppa ner från plint, felvänd trampett, mattberg (3-4 plintdelar). Gör hög kullerbytta till rygg. När den får bra höjd kan de testa volt till krum, viktigt att de landar kontrollerat på ryggen.
6. Springa ansattsklossar till trampett upp till berg. Gör hög kullerbytta till krum. När den får bra höjd kan de testa volt till krum, viktigt att de landar kontrollerat på ryggen.
7. Hoppa ner från plint, felvänd trampett, men enbart en tjockmatta efter. Denna övning görs enbart när de kan volt till stå på mattberget. Nu görs volt utan berget för att öva till stående.
8. Volt till stående, på trampett.

Görs enbart när volt till rygg är superbra, annars är risken att dessa volter inte blir snygga och risk för skador.

Fristående

Ett tips är att ta ut speglarna. Nyckeln finns i skåpet där matthiss-nyckeln finns. Då får gymnasterna se sig själva i dansen och kan lättare fixa till sina rörelser.

1. Det bästa för att komma igång med fristående är att dansa mycket i uppvärmning och avslutning. Ofta har ungdomsledarna många bra danser de kan köra med barnen, men annars har jag massor. Bara hör av er om ni vill ha filmer på dans.
2. Det är gynnsamt att barnen kan räkna i takt med musiken. Vi brukar göra en övning där barnen ställs på led i fyra grupper, det sätts på en låt i bra taktkänsla (ex "get lucky") på. Sedan börjar ni räkna i takt till musiken stillastående tillsammans med gymnasterna (takterna är 1-8). När de fått in taktkänslan börjar de gå i takt med musiken på stället, samtidigt som ni gemensamt räknar högt i takt. Sedan kan de gå på leden framåt i takt till andra sidan. De första träningarna kommer det att räcka för att träna takten.

När det går lättare kan gymnasterna börja öva på att räknar själva högt tillsammans i övningarna ovan.

När det går bra kan ni lägga till något Tex att på takt 8 ska barnen göra ett hopp. Då går de i takt fram till 7 och sen hoppar på 8. Eller att de går 1-4 och gör hopp i takt 4-8. Det finns massa varianter på dessa, men i början brukar det vara tillräckligt svårt att gå i takt att det tar en termin. Men hör av er om ni vill ha fler förslag på dessa.