



GYMNASTIK- FÖRENINGEN ÖREBRO

Alla filmer finns på Youtube.

Användarnamn: gymnastikforeningenorebro@gmail.com

Lösen: Kasamatsu

Eller klicka på länkarna nedan:

[Handstående Grund](#)

[Handstående Fortsättning](#)

[Handstående Utveckling](#)

[Hjulning Grund](#)

[Handvolt Grund](#)

[Handvolt Fortsättning](#)

[Handvolt Utveckling](#)

GRUNDÖVNINGSBANK

HANDSTÅENDE - [HJULNING](#) - [HANDVOLT](#)



GYMNASTIK-
FÖRENINGEN
ÖREBRO

HANDSTÅENDE

Hanstående är gymnastikens viktigaste övning.

Hanstående lägger grunder för en god grundspänning och finns representerad på olika sätt i alla övningar och volter. Eftersom handstående är en så viktig övning rekommenderas att handstående , på olika sätt , finns representerad i varje träningstillfälle.

Till en början utförs handståendeövningar som stödjaövningar och utvecklas till fritt handstående.

Idialutförande:

Spända vrister

Raka knän

Spänd rumpa

Spänd bål

Neutralt huvud (öronen ska "gömmas" mellan armarna)

Raka armbågar

Blicken där ögonen tittar på händerna/golvet

Fingrarna pekades framåt/lätt inåt.

1-2-3

RÄKNA TILLSAMMANS MED GYMNASTEN.

- 1 - Lyft armarna.
- 2 - Lyft främre foten.
- 3 - Kliv fram och sparka mot handstående.

Vid 2:an skall benet lyftas högt, därefter ett stort kliv framåt. Vid 3:an skall axlarna vara fullt utsträckta.



[Filmlänk](#)

BYGGA TAK

MAGEN MOT VÄGG.

Placera fötterna i en ribbstol och klättra högre och högre upp med fötterna.

Lätt krummad och bara fötterna får nudda ribbstolen.



[Filmlänk](#)

HANDSTÅENDEPROMENAD

FÖTTERNA PÅ EN PLINT.

Gå en handståendepromenad runt plinten men sträckta vrister, rund bröstrygg och rak höft.



[Filmlänk](#)

FÖLSPARKAR

PÅ EN MATTA.

Placera händerna på golvet och prova att sparka upp med benen upp i luften.

Rumpan rakt ovanför händerna.



[Filmlänk](#)

STÖDJÄT HERRBARR

I HERRBARR ELLER MELLAN TVÅ PLINTAR.

Stöd med raka armar i
herrbarr/plintar. Prova att vandra
framåt och bakåt.

Sträckta vrister , hälarna ihop var så
stilla med kroppen som det går.



[Filmlänk](#)

HITTA HANDSTÅENDE

Ligg på mage på bänken med
händerna i golvet.



[Filmlänk](#)

HANDSTÅENDE FALL

HANDSTÅENDE FALL FRÅN PLINT.

Ligg på mage över plinten fall framåt
och markera handståendet.



[Filmlänk](#)

HUVUDSTÅENDE

HUVUDSTÅENDE.

Huvudstående på matta med grupperad eller pikerad uppgång.

Prova även att stå i grupperad , pik och sträckt.



[Filmlänk](#)

HANDSTÅENDE PÅ PALLPLINT.

PÅ PALLPLINT TILL TJOCKMATTAN

Sparka upp i handstående på
pallplinten fall sedan till rygg.

Benen samlas och handståendet
markeras innan gymnasten passerar
lodlinjen.



[Filmlänk](#)

HANDSTAENDE MOT BOM

MOT BOM MED MATTA.

Sparka upp mot bommen och pricka handsteåndet.



[Filmlänk](#)

HANDSTÅENDE MOT VÄGG

KLÄTTRA UPP PÅ HÄNDER.

Att föredra är att ha enbart tårna mot väggen för att få ett neutralt handstående.

Går även att göra med ryggen emot men kräver mer av gymnasten.



[Filmlänk](#) [Filmlänk](#)

SKOTTKÄRRA

SKOTTKÄRRA MED KOMPIS.

Gymnasten sätter händerna på golvet och en annan gymnast lyfter framför knäna. Gymnasten tar nu en promenad på händer.

Försvåra genom att ex enbart hålla i fötterna , släppa ett ben åt gången eller hoppa framåt med händerna.



HANDSTÅENDE GÅNG

HANDSTÅENDE GÅNG RUNT PALLPLINT.

Händerna på golvet och fötterna på pallplinten gå sedan runt med händerna.

Lägg ut ett hopprep som bestämmer hur långt ut händerna ska vara från pallplinten.

[Filmlänk](#)



PLANKAN

PLANAKA PÅ MATTA.

Stå i plankan och dra in till gruppering eller pik.

Ha armbågarna på en matta och fötterna på golvet för lite bättre glid för fötterna.



[Filmlänk](#)



GYMNASTIK-
FÖRENINGEN
ÖREBRO

HJULNING

HJULA ÖVER

HJULA ÖVER ETT RÄCK.

Sätt händerna framför räcket , passa genom att hjälpa gymnasten i höften , och låt kroppen komma över räcket.



[Filmlänk](#)

KLÄTTRA GENOM

KLÄTTRA GENOM HJULNINGEN.

Hjula genom att ta hjälp och stöd av ribbstolen. En långsam hjulning för att förstå hjulningens form.



[Filmlänk](#)

HJULA I ROCKRING

Gymnasten sätter händerna i rockringen och hjular över ringen.

Man kan lägga ut ringar som gymnasten ska landa med fötterna i också.



[Filmlänk](#)

HJULNING MOT VÄGG

HANDSTÅENDE MOT VÄGG HJULNER.

Uppspark i handstående mot vägg och sen hjula ner.



[Filmlänk](#)

TYNGDÖVERFÖ- RING

TYNGDEÖVERFÖRING I HANDSTÅENDE.

Stå på händerna mot vägg med delade ben. Gör tyngdförflyttning från ena handen till den andra.

Målet är att nudda sidorna på kroppen men till en början bara "vagga" för att känna tyngden flyttas.



[Filmlänk](#)

1 - 2 - 3

HJULA FRITT.

Gör samma sorts uppspark som till handstående - hjula fritt på golvet , landa med näsan mot det hållet hjulningen började.



[Filmlänk](#)

HJULNING

HJULA FRITT PÅ EN LINJE.

Gör samma sorts uppspark som till handstående - hjula fritt på golvet , landa med näsan mot det hållet hjulningen började.



[Filmlänk](#)



GYMNASTIK-
FÖRENINGEN
ÖREBRO

HANDVOLT



GYMNASTIK-
FÖRENINGEN
ÖREBRO

HANDVOLT

Handvolt är som ett "fartfyllt handstående" där gymnasten landar på fötterna efter handisättningen. Övningen ska ske med spänning i hela kroppen och används främst främst för att göra exempel handvolt - frivolt.

Idialutförande:

Spända vrister

Raka knän

Spänd rumpa

Spänd bål

Neutralt huvud (öronen ska "gömmas" mellan armarna)

Raka armbågar

Blicken där ögonen tittar på händerna/golvet

Fingrarna pekades framåt/lätt inåt.

STUDSA UPP PÅ HÄNDER

STUDSA UPP PÅ HÄNDER MED TRAMPETT

Gymnasten står på en trampett med händerna på en plint och studsar upp i handstående.



[Filmlänk](#)

UPPSPARK PÅ HÄNDER

UPPSPARK PÅ HÄNDER FRÅN 3PUNKTSSTÅENDE

Stå med två händer och en fot i marken och gör en uppspark på händer , böj benet som har kontakt med marken och kicka ihop benen snabbt.



[Filmlänk](#)

HANDSTÅENDE FALL

HANDSTÅENDE FALL "PLANKAN".

Sparka upp på händer och fall till rygg och håll kroppen spänd.

Man kan även sätta en satsbräda framför och göra samma sak.



[Filmlänk](#) [Filmlänk](#)

KATT OCH RÅTTA

KATT OCH RÅTTA MOT VÄGG.

Gymnasten tar ett stort kliv och sparkar kraftfullt upp på händerna och smäller ihop benen i tjockmattan.

Frambenet är katten och bakbenet råttan.



[Filmlänk](#)

HANDSTEÅNDE FRÅN PLINT

SPARKA UPP PÅ HÄNDER FALL
TILL RYGG.

Gymnasten står på två plintar och sparkar upp på händer och faller till rygg.

Går att dra isär plintarna för att få fram händerna längre.



[Filmlänk](#)

HÄNDS TÄENDE UPP

UPPSPARK FRÅN SATSBRÄDA TILL PLINT.

Ta ett steg med foten på satsbrädan ,
sätt händerna på plinten och fall över till
rygg.

Öka svårighetsgrad genom att höja
plinten.



[Filmlänk](#)

HANDSTANDSTR YCK

HANDSTANDSTRYCK PÅ MATTA

Inhopp och sparka upp på händerna tryck till i axlarna så det blir ett litet studs , pricka handståendet efter trycket och rulla ner eller gå tillbaka.



[Filmlänk](#)

ÖVERSLAG

ÖVERSLAG TILL RYGG.

Spring hoppa på satsbrädan och händerna på tjockmattan och fall över till rygg (sk plankan)



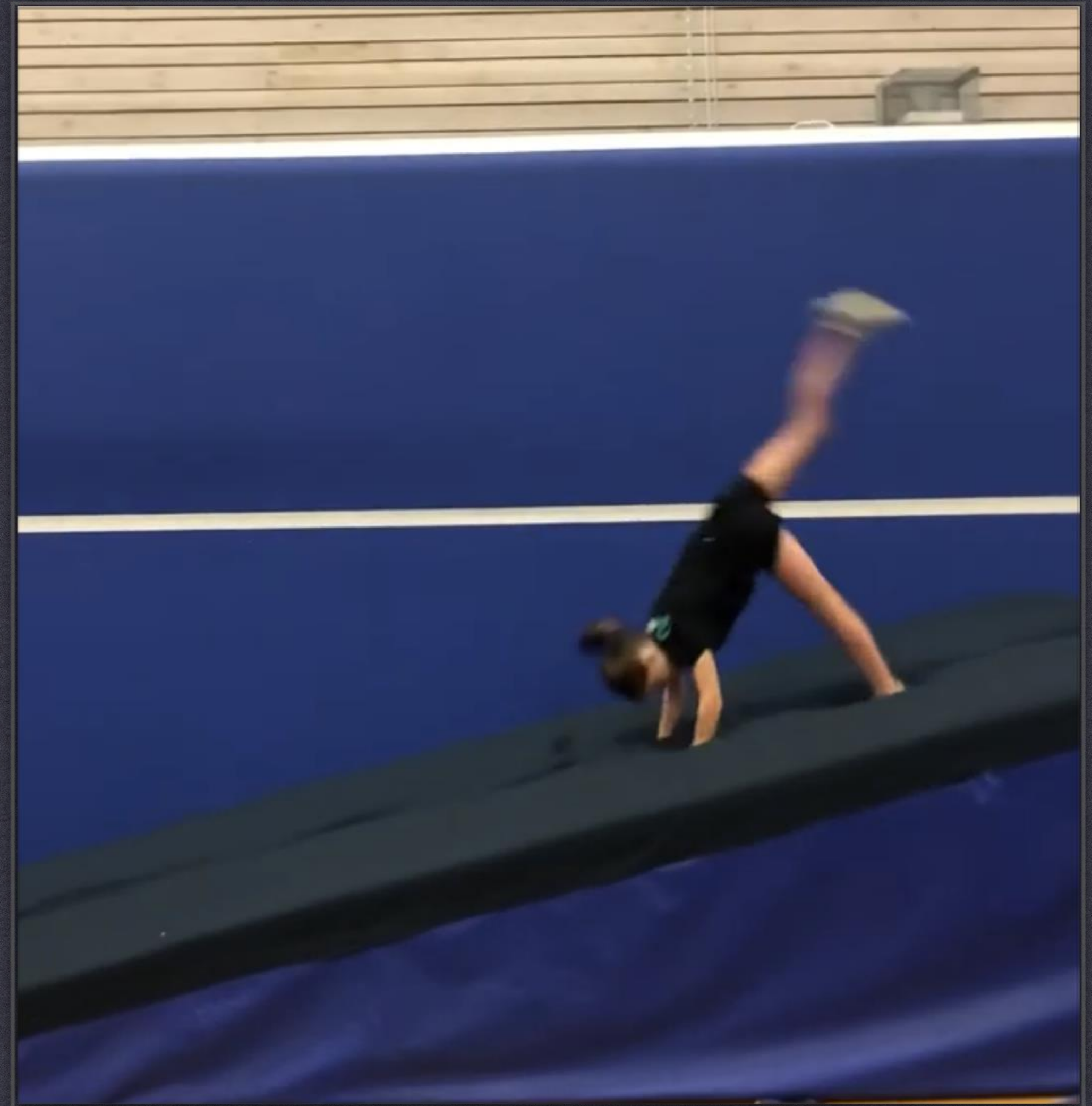
[Filmlänk](#)

HANDVOLT I MEDLUT.

HANDVOLT I LUTANDE LANDNING.

Handvolt till medlut för att gymnasten sk får mer tid på sig att komma runt till stå.

Landa alltid med händerna över huvudet.



[Filmlänk](#)

HANDVOLT NER

HANDVOLT NER FRÅN 2 PLINTAR

Handvolt ner från höjd och landa i en tjockmatta.

Ju högre plint ju lättare har gymnasten att komma runt. Utmana genom att sänka plintarna.



[Filmlänk](#)

HANDVOLT ÖVER

HANDVOLT ÖVER KUDDE.

Gymnasten gör en handvolt över kudden med hjälp av en passare om det behövs.



[Filmlänk](#)

HANDVOLT'S TRAPPA

HANDVOLTSTRAPPA TILL TJOCKMATTA.

Bygg en tripp trapp trull station med plintar. Gymnasten gör sedan en handvolt.

Ju lägre plintar ju mer krävs av gymnasten.



[Filmlänk](#) [Filmlänk](#)

HANDVOLT

HANDVOLT UTAN HÄNDER.

Handvolt utan händer kräver att gymnasten kan handvolt , detta för att öva upp en ännu mer kraftfull spark. Avsluta i stämmposition.

Kan även göras från kloss för att få lite mer tid på sig.



[Filmlänk](#) [Filmlänk](#)

HANDVOLT ÖVER

HANDVOLT ÖVER KLOSS.

Hanvolt över kloss tvingar gymnasten att rätta ut axlarna och sparka kraftfullt för att ta sig över.

Variera höjden av klossen/hindret.



[Filmlänk](#)