

Framåtkullerbytta

I lut/fritt/tunnmatta/tjockmatta

1. Startposition

Armarna upp

Stark kropp

2. Kullerbytta med pass

3. Kullerbytta med ärtpåse

Får med sig ärtpåsen hela varvet

- Under hakan
- Mellan knäna

4. Kullerbytta själv i lutande plan

Fötter ihop

Hakan in under hela övningen

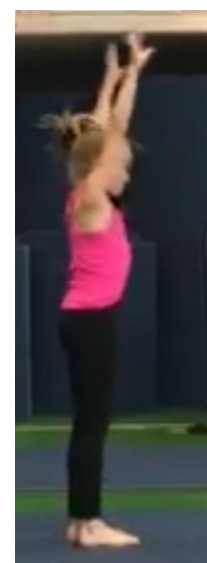
Res sig till stående

5. Hög kullerbytta

Starkt frånskjut i benen

Inte sätta i huvudet

6. Kullerbytta i uppförsbacke



Bakåtkullerbytta

I lut/plattmatta

1. Startposition

Huksittande
Händerna vid öronen
Krummad rygg
Huvudet in mot bröstet

2. Bakåtkullerbytta med pass

Vågar

3. Bakåtkullerbytta med ärtpåse

Skjuter ifrån med benen
Ta med ärtpåsen:

- Mellan knäna
- Under hakan
- Mellan fötterna

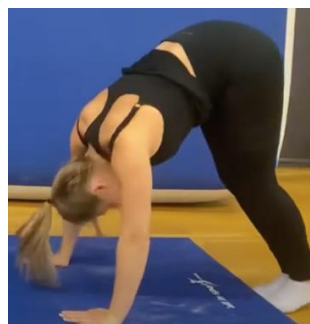
4. Bakåtkullerbytta utan att sätta i knäna

Knäna ihop hela vägen
Inga knän i mattan

5. Bakåtkullerbytta upp till stående

Raka knän i rörelsen

6. Bakåtkullerbytta med tryck i armarna upp mot Handstående



Handstående uppspark

Mot vägg/ner för satsbräda/

1. Startposition

Armarna raka
Stark kropp
1 ben fram

2. Sparka upp med pass

Raka armar

3. Sparka upp utan pass

Raka armar
Lite balans

4. Sparka upp lite längre ifrån

Blir utsträckt i kroppen vid handisättning och orka bensparken

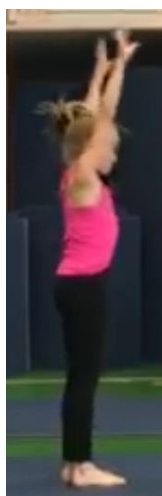
5. Sparka upp och tryck upp i axlarna

Tryck i axlarna

6. Sparka upp och stå ca 3 sekunder

Balans i 3 sekunder

7. Sparka ditt hårdaste



Ringpositioner:

1. Häng i gruppering



2. Häng i pikering



3. Häng sträckt



4. Volta framåt

5. Volta bakåt

6. Häng i stup

Fortsättning på ringpositioner med

Ringserier

(stup grp – pik – grp – stup - ner):

7. Häng i stup
8. Häng i stup – gruppera in – sätt ner fötterna
9. Häng i stup – gruppera in – sträck upp igen – sätt ner fötterna
10. Häng i stup – gruppera in – pikera – gruppera in – sätt ner fötterna
11. Häng i stup – gruppera in – pikera – gruppera in – sträck upp – sätt ner fötterna

Hjulning

Mot vägg/fritt/på matta

1. Startposition

Armarna raka
Stark kropp
1 ben fram

2. Starthjulning

Sätter händerna i med fingrarna pekandes åt rätt håll
Tar 1 steg i rörelsestarten/skjuter ifrån

3. Landa på andra foten

4. Avsluta hjulningen

Avsluta med att magen pekar åt det håll som du kom ifrån

5. Hjula på sträck

6. Sparka upp och stå ca 3 sekunder

7. Sparka ditt hårdaste



Kullerbytta upp i mattberg

Upphöjd uppställning

- 1. Dropp – ljushopp upp**
- 2. Ljushopp upp - steg innan**
Landar uppe på
Kan hoppa jämfota
Skapa kraft i trampetten
- 3. Ljushopp upp + armdrag**
Armarna dras nerifrån och upp i rörelsen
- 4. Ljushopp upp kullerbytta ner**
Säkerställ att gymnasten kan hålla in hakan
Kan hoppa jämfota och får en höjd upp
- 5. Kullerbytta direkt**
Får en bra höjd
Utan passning
- 6. Kullerbytta direkt och res till stående**
Får en bra höjd och klarar av tidigare moment
- 7. Hög kullerbytta**
Säkerställ att gymnasten får en hög flygfas
- 8. Hög kullerbytta plocka bort händerna precis innan handisättning**
Kan utföra en kullerbytta med hög flygfas
- 9. Hög kullerbytta plocka bort händerna**
Blickpunkt i mattan

Volt upp i mattberg

Upphöjd uppställning

10. Volt till rygg

Hög luftfas

Tydlig gruppering

Landar på rygg

Blickpunkt i mattan

11. Volt till rygg + tydlig utsträck

"Snabb" och tydlig utsträckning

Kontroll i samtliga faser

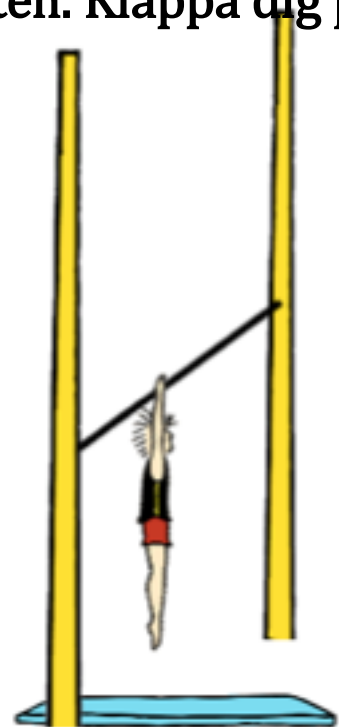
Blickpunkt i mattan

12. Volt till stå

Landa med kontroll

Räckkort (A) fokus: 'hänga under räcket' "högt räck"

1. Häng i gruppering i 3 sekunder
2. Häng i pikering i 3 sekunder
3. Häng och gå i sidled över räcket
Utan att sätta fötterna i golvet
Utmana genom att ha samlade och raka ben
4. Häng i räcket och byt tag fram och bak
Gärna närmre 8 byten utan paus inför nästa steg
5. Hänga i räcket. Klappa dig själv på örat. Klappa dig på andra örat.
2 ggr/sida
6. Hänga i räcket. Klappa dig själv på foten. Klappa dig på andra foten.
2 ggr/sida
7. Häng knäveck
8. **Fisken**
9. Småsvingar fram och tillbaka



Räckkort (B)

Fokus: 'hänga på räcket'

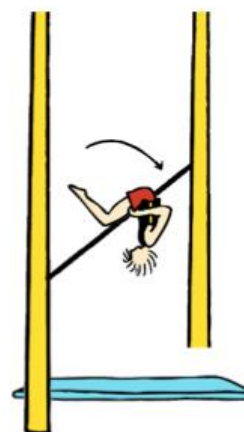
"lågt räck"

- 1. Häng i stup och gå i sidled över räcket**
Utan att böja i armbågarna
Behåll spänningen i hela kroppen
- 2. Häng i stup och byt tag fram och bak**
Utan att böja i armbågarna
Behåll spänningen i hela kroppen
- 3. Hänga i stup och klappa dig själv på örat. Klappa dig på andra örat.**
2 ggr/sida
- 4. Vippar på räcket i hängande i stödjande position**
Gymnasten ska kunna lämna räcket i liten rörelse
Så spänd kropp hela vägen
- 5. Överkast**
Upp till stuphängande med samlad kropp
- 6. Räckserie**
 - Överkast upp
 - Byta handtag x4
 - Ta 4 steg till sidan
 - Utför en vipp av räcket

Räckkort (C)

Fokus: 'hänga på räcket och snurrar' "lågt räck"

- 1. Häng i gruppering i 3 sekunder**
- 2. Häng i pikering i 3 sekunder**
- 3. Hoppa upp i stup och gör kullerbytta ner**
Gör kullerbyttan ner tyst som en mus ner till huksittande
- 4. Sitt på huk och gör volt bakåt**
Tårna ska inte nudda räcket
Utför övningen tyst som en mus
- 5. Häng och gör volt bakåt och direkt volt fram**
Tårna ska inte nudda räcket
Utför övningen tyst som en mus
Endast 1 dutt i golvet som mellanlandning
- 6. Hoppa upp och gör kullerbytta ner – med raka ben**
Gör kullerbyttan ner tyst som en mus ner till huk
Benen ska vara raka från spikhäng ner till huksittande
- 7. Vippar på räcket i hängande i stödjande position**
Gymnasten ska kunna lämna räcket med spänd kropp
3 på rad



Räckkort (D)

Fokus: 'hänga på räcket och utmana' "lågt räck"

1. Överkast

Upp till stuphängande med samlad kropp, med raka armar och spända ben.

2. Hopp till stöd – vippa högt – håll i stöd

Upp till stuphängande med samlad kropp

3. Hoppa upp i stöd – klättra över räcket till stöd hängandes på "andra sidan räcket"

4. Häng i gren (fladdermusen)

5. Fladdermusen med korsade armar snurra ett halvt varv

6. Gunga hängandes "under" räcket

