

Övnings inspiration "Redskapsbana vid hopp"



Bana 1, Nivå: lätt - medelsvår

Redskapsbana

Hinderbana med två hoppstationer där deltagarna alternerar mellan hoppen.

Mellanstationerna är utformade för att minimera köbildning och öka träningseffektiviteten.

Efter det första hoppet går hen vidare till första hindret på mellanstationerna.

Utför hinderbanan och väljer vägen till nästa hopp, väg 1 eller väg 2.

Filmmaterial hittar du på ovningsbanken.se under "Trupp".

Handståendefall till rygg.

Inled med ett inhopp på brädan och gå över till ett handstående på mattberget. Därefter utför du ett kontrollerat fall med en spänd kropp till rygg, samtidigt som armarna placeras ovanför huvudet. Var noga med att bibehålla kontrollen genom hela rörelsen för en säker och konsekvent utförande.

Inhopp till ljushopp.

Börja med ett inhopp från klossen till brädan för att öka längden i inhoppet. Därefter, utför ett ljushopp upp på klossen med en spänd och kontrollerad kropp.

Inför dubbelvolt.

Börja med att utföra en kullerbytta, följt av en kullerbytta nerför rampen för att träna in roterande tekniken inför en dubbelvolt. För att förstärka träningen, avsluta rörelsen med en utsträckning till rygg när du genomför den andra kullerbyttan i mattan. Detta hjälper till att integrera kontroll, precision och koordination i förberedelserna inför dubbelvolten.



Övnings inspiration "Redskapsbana vid hopp"



Bana 1, Nivå: lätt - medelsvår

Handståendegång.

Handståendegång åt sidan med fötterna på klossen för att stärka axlarna.

Utför en handståendegång åt sidan med fötterna placerade på klossen för att fokusera på uppbyggnaden av axelstyrka. Variation kan introduceras genom att alternera mellan höger och vänster sida, vilket ytterligare utmanar och balanserar muskelaktiviteten. Detta skapar en mångsidig träning och bidrar till att stärka och stabilisera axlarna från olika vinklar.



Inhopp

Inhopp för förbättring av inhoppskänslan.

Den första mattan framför kilen är avsedd att skapa längd i inhoppet, medan kudden framför mattan kräver att gymnasten lyfter knäna innan inhoppet. För att ytterligare utmana gymnasten kan du överväga att använda en längre matta och höja den något i framkant när hen blir mer bekväm.



Enbentshopp, Väg 1

Utför enbentshopp i rutorna i stegen och variera övningen genom att alternera mellan att hoppa på bara ett ben, hoppa med varannat ben, eller genom att hoppa två gånger på ett ben följt av två gånger på det andra benet, och så vidare. Denna variation inte bara stärker benmuskulerna, utan också utvecklar balans och koordination.



Inhopp till sittande, Väg 2

Inled med ett inhopp från klossen till en sittande position på mattan för att skapa ett inhoppsmönster. Genom detta mönster tvingas gymnasten att lyfta knäna och nå en bakåtlutad position. Detta främjar inte bara teknisk precision i inhoppen utan utmanar också gymnastens kroppskontroll och styrka när hen övergår från inhoppfasen till den sittande positionen. Målet är att skapa en smidig övergång och ett kontrollerat utförande av rörelsen.

