



## Röda tråden steg 1

Grunder för AG

VGF's Röda tråd: Steg 1

## Grundpositioner:

### Ljuset:

Stå uppsträckt, helt rak, håll in magen, krum, axlarna raka och med spänd rumpa och raka ben och armarna ovanför huvudet. = (ljuset)= helt rak position.

Denna position (ljuset) är utgångspunkten för nästan allt vi gör inom gymnastiken så denna är oerhört viktig, gör så ofta som möjligt med gymnasterna och peta så det blir rätt.

Tänk på att hela tiden trycka axlarna uppåt och gömma öronen.



### Några övningar att göra för detta.

Bara stå och hålla 10,30,60 sek osv så länge de orkar.

Lägre fram ska de stå på händer och då är det viktigt att man kan hålla länge och bli stark i detta läge. Efter hand kan man lägga till vikt, gummiband eller hand stående för att göra dem ännu starkare i just det läget.

Vi behöver också bli starkare för att senare kunna göra handvolt och flick flack där man ska trycka och kommer med fart till hand ståendeläget så då gäller det att vara stark här.



Sen har vi fler övningar som man kan göra för att bygga vidare på att hålla rätt position och här krävs det att man är lite starkare men bra övningar att börja träna tidigt för att bygga rätt muskulatur för våra gymnaster.



## Krum håll stilla:



Gör just denna övningar samt en massa magträning och bara hålla stilla för att hitta rätt position. Om man nu inte skulle orka göra så här så kan man börja med böjda ben, bättre att hitta läget med svanken i golvet och göra rätt än att försöka med raka ben och inte få i svanken.

## Svank håll stilla:



Just denna övning kräver att man är stark i ryggen så gör den ofta och träna även ryggmusklerna på andra sätt för att hitta rätt läge.

Ex rygglyft genom att bara ligga på mage och lyfta armar och ben. Men även rygglyft på häst/plint eller liknande. Man kan också göra så att man håller i varandras ben och den som ligger på mage försöker att lyfta överkroppen högt, det skall inte göras med ryck då de kan komma för högt så de får ont i ryggen, vi vill att de lyfter sakta upp så de blir starka och inte får ont.

# Fristående



## **Framåt kullerbytta:**

En kullerbytta är också en av våra grundstenar i gymnastiken då vi börjar att rotera runt. Det är en förövning för alla framåt volter som kommer framöver i gymnastens utveckling.

### **Hur man gör:**

Den skall utföras från stående i rak position (se ovan) sedan sätter man sig ner på huk med armarna framför kroppen, härifrån så skall man hoppa framåt och sträcka på benen så att de blir raka, sätta i händerna och huvudet som en triangel, vidare så gäller det att hålla krum i ryggen så att man blir rund och rullar på den, på slutet så böjer man in benen så att man kommer upp på fötterna igen, händerna håller man sedan framför kroppen så att farten bibehålls genom hela kullerbyttan. Avslutar gör man sedan i stående perfekt position.

### **Förövningar:**

- Ligga och gunga i grupperat läge, känna hur man rullar.
- Göra fällknivar till grupperat läge, blir stark och hitta läget
- Rulla upp till stående från skulder stående, detta för att böja benen sent på slutet och rulla ner igen till skulder stående, sträck upp benen högt.

## **Bakåt kullerbytta:**

**Hur man gör:**

Börja i rak position stående, sitt ner på huk med armarna fram kroppen och med rund rygg, böj sedan in armarna och håll dem vid öronen för att gör dem beredda att sättas i golvet, härifrån så sträcker man på benen samtidigt som man faller bakåt så att man får fart, behåll den runda ryggen och raka ben så att man rullar bakåt, sätt i händerna i mattan och försök att trycka med dem uppåt, samtidigt som man drar knäna in mot näsan, man sätter sedan i fötterna för att avsluta i huksittande, avsluta med att sträcka upp i en rak position(ljuset) som vi alltid skall starta och avsluta alla övningar.

### **Förövningar:**

- Skulder stående övningen som för framåt kullerbytta, denna är bra för både bakåt och framåt kullerbytta.
- Sitt på kanten av en KIL/OST, händerna vid öronen rulla bakåt och sträck på benen över huvudet för att få fart.
- Fällknivar med raka ben.

### **Huvudstående:**

Huvudstående är en förövning som många glömmen men det är en förövning som är bra för många saker så den bör vi också lägga tid på att göra rätt.

### **Hur gör man huvudstående:**

Startposition, sitt ner på huk, sätt i händer och huvud likt en kuller bytta, alltså som en triangel, men denna gång inte med fart utan långsamt. (sätt i övre delen av pannan i golvet inte mitt på huvudet) Sträck sedan på benen för att få upp rumpan mot taket, i denna position skall man hitta balansen, böj sedan in benen så att man står på huvudet i grupperat läge, vinkla sedan upp fötterna mot taket och sträck ut. Kom ihåg att bara sträcka till ett bra spänt krumt läge.



### **Förövningar:**

- Träna på krum liggande på golvet och stående.
- Börja med att hitta balansen i den grupperade positionen först innan man sträcker upp fötterna mot taket.
- L- stående med huvudet i golvet och fötterna på kloss

### **Hand stående:**



Gymnast: Jonna Adlering  
Foto: Harpa Öskarsdóttir

Enkelt egentligen, gör "ljuset" upp och ner, och det är den enkla förklaringen. Men här kommer det mycket träning på att stå just på händer för att även få balansen och styrkan. Men superviktigt är att man håller positionen rak som ett ljus för att göra det lättare. Börjar man svaja i magen/ryggen så kommer man snart ramlat ner.

Balansen hålls av att man jobbar med fingrarna i mattan, man ska alltså ha en liten lutning mot fingrarna, som enkelt håller kroppen då den är spänd.

När man börjar att öva på hand stående så ska man alltid hålla hakan mot bröstet, som ni ser på bilden så håller Jonna huvudet väldigt mycket in och bara sneglar på händerna. Precis så skall man göra för att hålla kroppen rak, samtidigt som du måste titta på händerna för att hålla balansen när man blir duktigare, men som sagt när man tränar så bör man hålla hakan mot bröstet.

#### **Förövningarna är många:**

- Stå länge i ljuset och ofta så att de lär sig just denna position.
- Stå i ljuset med gummisnodd för att öka trycket på händerna.
- Stå i ljuset med vikt i händerna, öka vikten och tiden vart efter gymnasten blir starkare.
- L- stående, håll hakan mot bröstet, tryck upp axlarna och ryggen mot taket.
- Skottkärra
- Stå på händer mot vägg med näsan mot väggen och tryck upp mot taket.
- Allt man gör med händerna i golvet gör att man börjar bygga upp axlarna, men viktigt att man hela tiden försöker att trycka axlarna uppåt.
- L-Stående med gung, detta för att ge lite extra axel styrka. Även bra för vipp/ hjulupp som kommer senare i barr.



## Handstående nedrullning:

Denna görs så att man står i handstående som ovan, sen faller man med raka armar och rak kropp med krum så långt som möjligt för att få så mycket fart som möjligt. Mot slutet av fallet så böjer man benen för att lätt komma upp till stående.

När man kan falla bra med rak/krummad kropp så kan man börja försöka med att gå upp med raka ben. Då håller man alltså benen raka och hela tiden och sätter i händerna vid smalbenen/knäna för att trycka upp sig till stående.

## Hjulning:

Innan vi går in på själva hjulningen vill jag bara påpeka att gör man en hjulning med höger ben fram bör det i framtiden leda till att man gör skruv åt höger. Och således gör man en hjulning med vänster ben fram så bör den leda till att man skruvar åt vänster.

För att kunna utföra en hjulning bör gymnasten kunna utföra ett handstående, eftersom hjulningen är en variant av ett handstående.

Starta i ljusets position, ta ett stort steg fram, böj det främre benet, sparka med rakt ben och tryck samtidigt med det böjda främre benet. Tänk också på att överkroppen ska vara riktad framåt så länge som möjligt innan man gör vridningen mot handstående.

Därefter placera händerna långt fram som ett T, armarna ska fortsätta att vara i ljusets position genom hela hjulningen och benen maximalt delade när man passerat handstående. Vrid lite i höften så att foten på benet som sparkade kommer i rätt vinkel för att avsluta i motsatt riktning från det du startade. Avsluta stående i ljuset.

En bra övning är att göra hjulning från knästående då tvingas man att trycka med det främre benet och även lära sig att sparka med det bakre benet. Man kan också göra hjulningen över ett plintlock eller någon annan låg höjd med då från stående. Viktigt att se till att de inte genar med benen eller svankar, de ska alltså gå genom handståndet.

## Rondat:

Rondat är ju en variant av hjulning så öva hjulning mycket för att sedan gå vidare mot rondat.



Den stora skillnaden är att man ska slå ihop ben så kraftfullt som möjligt i handstående positionen, man ska också försöka att trycka ifrån med armarna så att man får en liten flygfas innan man landar med benen ihop i motsatt riktning.

När man landar ska man landa på hela foten med fötterna lite framför kroppen. Man ska vara krummad när man landar med armarna vid öronen och hakan mot bröstet.

Bra övningar är som hjulning, från knäna och även med en liten upphöjning.

En annan bra övning är också att göra rondat till knäna i en tjockmatta och landa med krummad rygg för att hitta rätt läge till det som kommer efter, nämligen flick flack.

## **Handvolt:**

För att kunna göra en bra handvolt så bör gymnasten kunna utföra ett korrekt handstående. Starten på en handvolt är den samma som för hjulning och rondat.

Skillnaden är att man måste sparka hårdare och kunna trycka med axlarna för att komma runt. Benen skall slås ihop så tidigt som möjligt och armarna skall vara raka för att få maximalt tryck i axlarna. Viktigt att också påminna om att fingrarna ska peka framåt och inte åt sidan som vissa kan göra.

När man landar ska man landa på tårna med armarna vid öronen för att senare kunna göra en kullerbytta eller frivolt efter handvolten. Huvudet ska vara lätt bakåtlutat (titta i taket)

## **Övningar:**

- Bra övningar att börja med är att sparka till handstående mot en tjockmatta för att få fart på benen och kunna trycka i axlarna. (man kan också här lägga ett plintlock för att utmana dem i att sparka hårdare)
- Man kan också stå på en kloss och köra utför, alltså fötter och händer på klossen och landa nedanför. Man kan också bygga upp med ex en kil så man får lite mer fart.
- En annan övning är att ha en satsbräda att trycka med axlarna och landa i en tjockmatta på rygg.
- Viktigt att man hela tiden tänker på att vinkeln i axeln ska vara rak för att kunna trycka.

Ibland vill gymnasten ta mer fart för att komma runt, men detta gör ofta att axeln åker fram och man tappar hela trycket i axeln. Så undvik för mycket fart.

Man kan också köra ut i gropan då det blir lite lägre landning.

## **Passning:**

Passa kan man naturligtvis göra och det finns flera sätt, man kan sitta med magen mot gymnasten och låta den sätta händerna framför dig så är det lätt att lyfta dem. Avsluta alltid med att stå och titta i taket då det är slut position. Man kan också stå på sidan på knä och hjälpa gymnasten.

## **Flickflack:**

Även här gäller det att vara stark i handstående då man i en flickflack kommer till ett handstående.

Man startar i krummad position med armarna vid öronen och hakan mot bröstet precis som rondaten avslutas. Sen faller man lite bakåt samtidigt som höften trycks uppåt. Händerna sätts i golvet lite lätt inåt/ridna, huvudet ska vara neutralt men snegla ner på händerna. Från handstående skall gymnasten försöka slå ner fötterna i golvet så hårt som möjligt. (Korbett). Man skall landa på hela foten och gymnasten skall vara krummad och landa med armarna vid öronen och hakan mot bröstet.

Om man ska göra flera flickisar efter varandra är det viktigt att man landar den första som man ska göra för att gå vidare mot nästa.

### **Passning:**

Passar gör man lättast stående på knäna bredvid gymnasten.

När man börjar så kan man göra på detta viset för att bana in övningen. Ha ena handen på låret och den andra ganska högt upp på ryggen. Detta gör att du kan låta gymnasten falla lite (håll emot) sen göra hoppet till handstående, landa i handstående med spänd kropp i svankstående, därifrån kan man trycka iväg gymnasten för att få hjälpa med korbetten.

### **Övningar:**

- Man kan stå framför en tjockmatta i rätt position och hoppa baklänges så långt man kan, detta för att gymnasten ska lära sig att använda benen i trycket. Landa med spänd kropp i ljuset.
- Man kan hoppa upp på en högre höjd ex de mattor vi har vid bommarna för att även lära sig att hoppa lite mer uppåt. Landa även här med spänd kropp i ljuset.
- När man kommit en bit så kan de köra själva på ex stora kilen eller utför alltså typ ner i gropan för att få en liten nivåskillnad.
- Korbett är också en väsentlig del i flickflack, så öva även denna, det kan man göra på ex en satsbräda eller en kloss. Bli man duktig så kan man göra det från handstående till handstående på bräda eller på golvet. Tänk hela tiden på att gymnasten skall vara spänd i kroppen, annars så tappas mycket fart.

**Flickis på plint:** Denna övning sker steg för steg långsamt.

- Gymnasten sitter på en plint, armarna vid öronen, hakan mot bröstkorgen, krummad. Precis som startpositionen för en flickis bara att gymnasten sitter ner.
- Gymnasten faller bakåt och skjuter höften uppåt/ framåt.
- Händerna når golvet, och de är lätt inåt/roterade.
- När gymnasten har händerna i slår den ner benen i golvet, samlade och raka ben hela vägen. (Korbett)
- Gymnasten landar i en typ av armhävnings position, men rumpan upp mot taket och hakan mot bröstkorgen. Alltså som slutpositionen i en flickis, men med armarna ner i golvet.
- Flickisutslag: Bygg upp följande station.
- Gymnasten sitter i startposition till flickis med ryggen intill kanten. Armarna vid öronen, hakan mot bröstkorgen, krummad.
- Gymnasten slår ut/fram höften så kraftigt som möjligt.
- Gymnasten ligger då med höften upp mot taket, armar och skulderblad i tjockmattan. Hakan mot bröstkorgen och armarna vid öronen.

## **Brytning:**

Brytning är en övning som man måste öva på läng ofta och under lång tid. Tänk på att alltid göra det med raka armar så att de lär sig från början att ha just raka armar. Det underlättar också om man är mjuk.

Det finns också många olika brytningar men det finns några saker som alla har gemensamt som vi kommer att gå igenom. Man behöver också ha en hel del styrka i axlarna för att klara av att göra en brytning, så det är inget man lär sig snabbt utan man får ta det stegvis. Men öva alltid på den på något sätt för att bygga upp styrka och tekniken.

### **Hur göra en brytning från stående?**

Man börjar med att stå med benen lite isär, man sätter i händerna så nära fötterna som möjligt för att undvika att man börjar att lyfta fötterna framåt. Sen gäller det att vara stark i axlarna så att man orkar hålla emot när man ska lyfta fötterna. De ska lyftas utåt uppåt för att göra det så enkelt som möjligt. Alltså till ett handstående med fötterna isär, sen är det bara att föra ihop fötterna.

### **Här finns det många olika övningar för att komma fram till en brytning.**

- Gör huvud stående med benen som en brytning i uppgången.
- Man kan sitta på knäna för att sedan hoppa upp till hand stående med delade ben.
- Man bör träna mycket "Snigel" hängande för att bygga upp styrkan i axlarna.
- Man bör göra mycket L- stående samt L- stående gung för att bli starkare i rätt läge.
- Man bör vara mjuk för att underlätta bendelningen och på så sätt göra det lättare.
- Hoppa hare är bra också för att öva upp axelstyrkan
- Snigel stödjande
- Lyft snigel mot handstående
- Skottkärra
- Öva just brytningar
- Gör dem gärna från gren pik sittande då den bryningen kommer längre fram.
- Bamse gång är också bra både framlänges och baklänges.
- Brytningsförsök med fotförflyttning 10cm i taget, framåt och bakåt
- Stå i "Ljuset" med händerna över huvudet, håll en vikt i händerna och tryck uppåt.
- Gummisnodd, ligg med fötterna mot ribbstol drag gummisnodden upp till ett liggande hand stående. Armarna dras rakt framför kroppen.
- Stå med ryggen mot en vägg och lyft en vikt upp till "Ljuset", håll krum, svanken mot väggen för att lyfta rätt.
- Man kan också börja med fötterna lite högre ex på en låg bomm.

# **Barr**



När vi kommer till barren så är det viktigt att vi har lärt dem hur man håller spänningen både i krum och svank då det ingår i steg 1–2. Samt börja tidigt att träna på uppdragningar i barren då det är en av de viktigaste övningarna för att komma vidare i stegen. Det är också viktigt att man är stark i magmusklerna för att komma vidare i barr.

Att hänga i barren är inte bara att hänga.

Man måste hänga aktivt som vi ibland säger, vilket innebär att man ska nästan trycka sig nedåt. Man ska alltså likt ett ljus tycka sig i detta fall ner. Huvudet ska alltid vara mod bröstet och det gäller de flesta övningar i barr. (kipp, pendlingar, hjulomsväng, jättar mm.)

### **Aktivt hängande:**



### **Krum hängande:**

Precis som vi tidigare gått igenom så är denna position väldigt viktig även i barr. Så öva både på golv och hängande i barren.



### **Svank hängande:**

Samma sak här det gäller att kunna göra det på golvet för att kunna göra det i barren.



### **Stup hängande:**

Här gäller samma sak som krum men man måste också vara stark i bröst/ triseps och musklerna.

Det kan byggas upp med gummisnodd som dras liggandes med huvudet mot ex ribbstol och dras ner mot låren till ett liggande stuphängande, samt även göras med att ligga på golvet och hålla i händerna bakom huvudet och sänka sakta ner mot golvet.

BILD

## **Pendling:**

### **Mycket viktigt i pendling:**

I pendling ska axlarna vara helt nere (gömma öronen/ljuset) i botten och huvudet mot bröstet i hela pendlingen.

Man ska alltså ha ett tryck från holmen med axlarna.

**När man pendlar ska man hålla ner krummen till klockan 5 eller 7** beroende på åt vilket håll man pendlar och detta vill jag att vi hela tiden påpekar för att det ska bli rätt från början. Gör vi alla detta så kommer fler att göra rätt och ha det lättare att gå vidare längre fram.

När man ska börja att pendla så är "Fisken" en bra övning, man hänger helt enkelt i krum och går snabbt över till svank och gör det fram och tillbaka så det ser ut som en fisk som sprattlar. En mycket bra övning för att börja pendla då det är det man gör i botten på en pendling.

Sen kan man gå vidare till att stå med fötterna på klossar i baksving, hoppa lite uppåt och pendla ner för att få den rätta krummen på vägen ner, därefter gör man en fisksnärt för att få farten framåt. Viktigt är också att man försöker att sträcka ut axeln i frampendlingen för att få farten bakåt.

**Händernas position** i framsving är viktigt att de försöker att hålla kvar handleden så den inte vrids med framåt. Då kan det bli så att de inte kan hålla kvar greppet.

Viktigt alltså att man till att börja med står med så de inte tappar taget i pendlingarna, är man svag i händerna så kan man falla ur både i baksving och framsving.



## **Styrka i händerna:**

För att kunna göra barr är det också viktigt att man är stark i händerna.

Det kan övas upp på olika sätt, en bra början är att klättra fram och tillbaka hängandes i barren, sen när man är lite starkare klättra i rep, och även att bara öva på att klämma på ex en boll många gånger.

## **Hänga i påsen:**

Att hänga i påsen är också en övning som är mycket bra för både magstyrka och en för övning för kipp som kräver att man har styrkan att hänga i påsen. Även här ska man hänga med huvudet mot bröstet för att lära sig att hålla huvudet där.

### **Kipp gung:**

Kipp gung är nästa övning som är jättebra att träna på då det är en förövning för kipp. Även denna kräver att man är stark i både magen och axlar vilket är viktigt för att senare klara av att göra kipp.

### **Vipp:**

Vipp utförs så att man hänger i stöd med spänd kropp, man faller ihop så man nästan slår knäna i näsan (fällkniv), från det läget så slår man ut benen bakåt samtidigt som man trycker med armarna/axlarna för att få fart uppåt, man avslutar med att komma tillbaka till samma stöd läge.

Viktigt är att axeln i startläget ligger över holmen och benen åker in under för att få kroppen i rätt läge.

För att utföra en bra vipp gäller det att man är stark i axlarna och att man övar hästsparkar på hopphäst för att bli stark och snabb i just sparken.

För att bli stark i axlarna för detta är L-stående gung en bra övning men även alla stödhängingar. (Se stödhängande längre ner)

### **Hjulomsväng:**

Hjulomsväng utförs så att man gör en liten vipp och när kroppen kommer in mot holmen så faller man bakåt, är man spänd i kroppen så kommer den att snurra runt holmen. Är man inte spänd så kommer man att fastna på halva vägen.

Viktigt här är att man när kroppen kommer in mot holmen vågar lägga axeln bakåt i ett spänt läge för att få fart på övningen.

### **Ridsväng:**

Ridsväng utföres i stödhängade med ett ben över holmen. Benen ska vara spända och raka förstås. Härifrån så ska man falla fram länges med händerna i undertag. När man gör det ska man tänka att man tar ett stort steg så man får fram höften precis ovanför holmen, detta gör att man får farten att snurra framåt samt att man i övrigt är spänd i kroppen.

### **Stödhängade:**

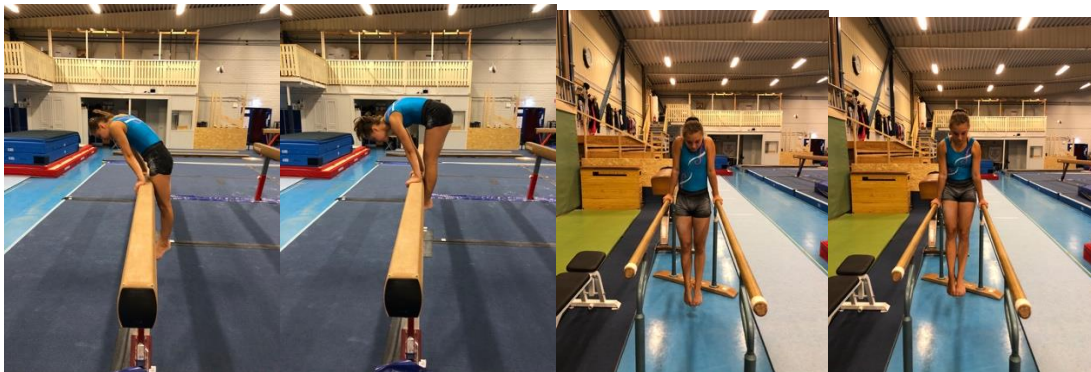
Att kunna häng i stöd är också viktigt då många övningar utgår från just det läget.

Positionen är den samma som krum, men man skall stödja på armarna istället, samtidigt som man trycker sig uppåt i axlarna.

Så även här gäller det att bli stark, i stödläget.

Övningar för det

- Gå på armarna sidledes på bommen
- Klättra runt plintar/ klossar i stöd,
- Snigel stödjande
- Spindel hängande
- Gå framlänges/ baklänges i stöd på bommen i gren sittande
- Häng i stöd i herrbarren och gör bara axeltryck ner och upp
- Häng i stöd på kloss, försök lyfta upp fötterna på klossen.



## Magstyrka:

Som jag skrivit i inledningen så är det viktigt att vara stark i magmusklerna. Här finns det många övningar man kan göra, bör läggas in som stationer på alla redskap.

- Hängandes i pik i barren 90° + lyft till händerna.
- Situps.
- Benlyft i ribbstol.
- Fällknivar. (Samlade delade)
- Ben lyft i ribbstol med kil/ bräda man kan öka vinkeln beroende på hur starka de är.
- Brutal bänk, hängandes i knäveckan situps.

# HOPP





För att göra hopp krävs fart i löpningen och att kunna utnyttja brädan i hoppet. Detta kan man träna på många olika sätt men ett är att träna på att just studsa.

### **Studs hopp:**

Alla studshopp är bra träning då du måste spänna dig för att komma upp igen.

Gör många studshopp ofta då det ger bra spänning i kroppen utan att barnen tänker att det är just spänning som de gör. De får då en spänning i kroppen som sedan gör att de klarar av att studsa på satsbrädan.

När barnen är små så är det små hopp som gäller ex upp på en låg bom. Vart efter barnen växer så kan man öka höjden.

Sedan kan man också öka på höjden och farten så att man studsar över klossar med fart gärna många efter varandra hopp.

### **Ljushopp:**

Börja med studshopp och gå vidare med lite fart (några steg)

Tänk hela tiden på att gymnasten inte ska svank när de träffar brädan, och gör det gärna upp till en liten höjd till att börja med. Ljushoppet ska vara ganska kort ca 1 m som max, detta för att gymnasten ska lära sig att just hoppa och inte fara fram över brädan.

Sen kan man öka på höjden vartefter gymnasten blir bättre.

### **Viktigt:**

- Armdraget ska komma samtidigt som du träffar bräda, och man avslutar som det låter i ljustet.
- Man kan också öva inhopps med armdraget i den lilla kilen, här kan man ha lite mer fart och ska stå still när man är färdig, vilket innebär att man lutar sig lite bakåt i inhopps mot kilen.

### **Löpning:**

Löpning kan man också göra på många olika sätt. Bra är att tänka på att man ska försöka att trycka benen bakåt så att kroppen åker framåt. Som en häst som bara nuddar med hovarna i marken och trycker således kroppen framåt. Svårt att förklara 😊, men vi går igenom det.

När de är små så är det bara att springa fort fram och tillbaka ex på uppvärmingen.

När de sen blir lite äldre kan man också ställa en bräda i slutet av längan för att de ska kunna springa och kanske göra en volt eller kullerbytta med full fart mot brädan.

## **Landning/spik träning:**

Landningar kan man börja träna i tidig ålder då det just handlar om att stå still när man hoppar ner från något. Höjden bestäms lite efter ålder och kunskap.

Viktigt att man landar på båda benen samtidigt och böjer benen med ganska rak uppsträckt kropp. Man ska titta framåt och ha armarna rakt framför sig.

En del har tendens att böja i ryggen och inte i benen vilket är felaktigt. Så påpeka detta hela tiden då de gör landningar/nedslag.

**BOM**



När man ska stå på bommen så är det viktigt att stå med utåtvridna fötter för att ha balans och för att bli rak i höften, vilket är en förutsättning för att övningarna sedan skall bli raka. Vissa övningar görs stående på tå och även här gäller det att vi har lite utåtvridna fötter för att det bli rätt.



Arm positionen är också av största vikt för balansen och för att det ska se så perfekt ut som möjligt. Så se bilden nedan och gör lika, skulderbladen ska vara ihop på ryggen och armarna stäckta, viktigt också att man har raka handleder.



