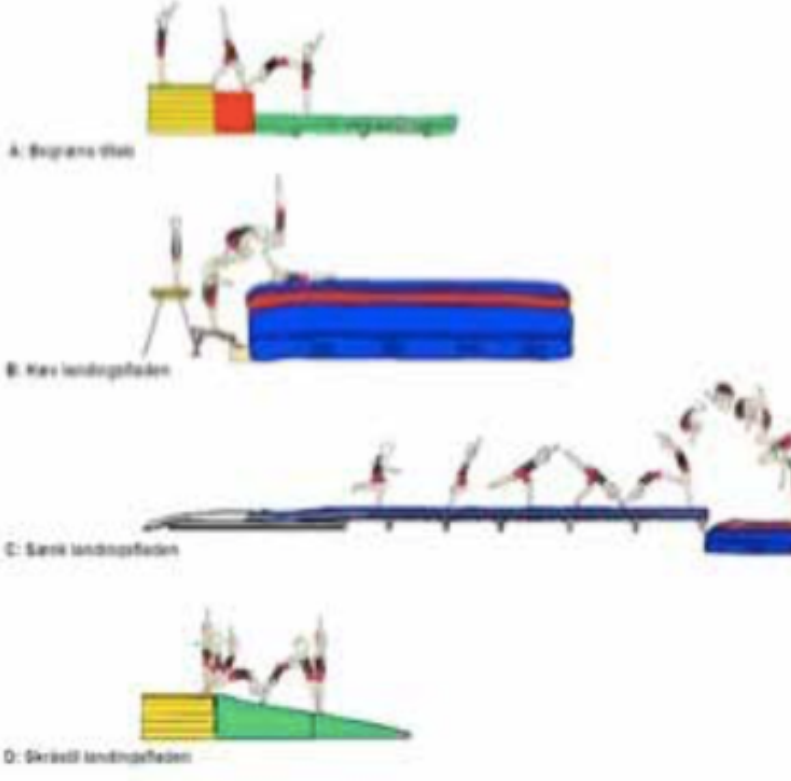


Redskabsgymnastik i skolerne

Hvad	Formål	Musik, øvelser m.m.
1. Introduktion	Hvem er jeg? Mine tanker og erfaringer! Deltagernes ønsker og tanker	
2. Tilvending - Kommandol eg: Konkurrence med at finde ting.	Opstartslege og icebreakers er gode muligheder for at skabe en legende og motiverende tilgang til at få kendskab med redskaberne! → Airial Awareness	Vælg ting af forskellige materialer og farver. Bliver bevidste om de forskellige redskaber
3. Gang med øvelser på airtrack	Få gang i kroppen ved at inddrage airtracken. Vælg gerne ting, der er fokus på springtiden.	Musik: "Das weisst nur du" – Andreas Dorau
4. Øvelser ned af airtrack	- Få gang i kropsspændinger hos gymnasterne, og lære redskabet at kende! - Tænk gerne grovmotoriske elementer: (rulle, krybe, stå, gå, hoppe, hinke, løbe) - God mulighed for samarbejde	Se udleveret øvelsesark
5. Tillidsøvelse r - Stå i cirkel med lukket øjne og skubbe	Tillidsbaseret træning, hvor de lærer at stole på hinanden. Trykke med berøring og modtagning, samt skærpe deres	

rundt - Falde fra noget højt med ryggen til	sanser	
6. Forudsætnin ger - Håndstand: Løft spændt person - Sving op med to modtager - Begynde at udfordre gymnasten	Fokus på kropsspænding Vigtigt at kunne bære sin egen vægt.	
7. Springopstillinger A) Begræns tilløb B) Hæv landingsfladen C) Sænk landingsfalden D) Skråstillet redskabsops tilling	Når man anvender A-D opstillinger, eller kombinere dem, skal man sikre sig at banen skaber: - Tillid - Er sikre - Teknisk korrekt ift. springfokus et - Forudsætnin ger passer gymnasten - Motiverend e så gymnasten følger mestring.	 The diagram shows four scenarios for gymnastic landings: A: Begræns tilløb: A gymnast performing a handstand on a narrow, raised platform. B: Hæv landingsfladen: A gymnast landing on a thick, blue mat that is being raised by a person. C: Sænk landingsfalden: A gymnast landing on a long, narrow mat that is being lowered by a person. D: Skråstillet landingsfladen: A gymnast landing on a mat that is inclined at an angle.
8. Opsamling og spørgsmål	De ting der ikke er blev afklaret?	Code links: Springsikker SM og ST 1 og 2: www.springsikker.dk Trænerguiden – DGI: https://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/for-dig-som-instruktoer/traenerguiden

Airtracken's muligheder

Opvarmningsøvelser på airtrack

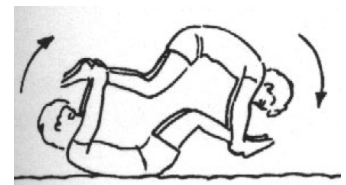
Individuelle øvelser eller 2 og 2 imod hinanden på hver side af AT.

1. Løb/spurter/gadedrengeløb ned af AT.
2. Høje knæløft. Begge ben samlet.
3. Sparke sig selv bagi. Begge ben samlet.
4. Pukkelpistehop. Små hurtige hop med samlede ben fra side til side.
5. Storslalomhop. Store hop fra side til side med samlede ben.
6. Skiftevis lavt og højt hop.
7. Forlæns/baglæns kolbøtter.
8. Forlæns/baglæns strakte hop med arme over hovedet.
9. Hop med 180 og 360 grader drejning.
10. Vejrmøller/araber ned af bane.
11. Forlæns/baglæns harehop
12. Harehop med krydskoordinering/krydshop
13. Sidehop i håndlæggende + rulle (gentag).
14. Forskellige hop sekvenser (fx: hop- 360 vending – split, osv.)
15. Håndgang ned af banen.
16. Rulle sidelæns ned af banen
17. Forlæns/baglæns krabbegang
18. Færrest hop ned af AT.
19. Venstre/højre hink ned af AT(kan kombineres med øv. 4+5)
20. Forlæns/baglæns gå fra håndlæggende og op i telt og gentag.

Airtrackøvelser i par.

1. Hop i par over buk på hinanden.
2. Hop baglæns/forlæns/sidelæns imens man klapper makker i hænderne.
3. Hop baglæns/forlæns/sidelæns imens man klapper makkerens hånd skiftevis.
4. Kongens efterfølger (hoppesekvenser)
5. Trillebør/omvendt trillebør med hinanden.
6. Makker på ryggen ned af AT.
7. Ligge på maven – op på signal og først ned til enden.
8. Dobbeltrulle
9. Vejrmølle ned af bane, hvor man kigger på hinanden.

*nr. 8



Airtrackøvelser med redskaber

1. Sidekasser på AT. Hop over og imellem kasserne.
2. Hop på/imellem tæppefliser og tyndebånd (får samlet benene)
3. Hop med sjippetorv ned af AT (enkelt og dobbelt hop)
4. Generelt forskellige redskaber som skal passeres over og under.

Styrkeøvelser

Mave:

- Sidde på gulv med ben på AT. Op og røre banen.
- 2x rulle sidelæns på banen – mavebøjninger. (gentag den anden vej igen)
- Ligge på ryggen med ben ud over kant – hold ved makkers ben og lav kip-up. Makker kan evt. Skubbe til benene ved kip-uppen.
- "billeøvelse" – lig på ryggen og bevæg sig sidelæns ned af banen.

Arme:

- Push-up med arme i gulvet og ben på airtracken.
- Dips med arme i gulvet og ben på airtracken.
- Push-up med arme i gulvet og ben på airtrack – sidelængsgang ned af AT.
- Sidde på knæ på AT. En holder benene. Fald ned på arme og skub sig op igen.
- Armbøjninger med airtrack hen over alle.
- Falde ned på AT kant og skub sig fra banen igen.
- Sidde på numsen og flytte sig ned af banen med armene.

Ryg:

- Rygbøjninger med overkrop ud over kant på AT. Makker holder benene.
- Rygbøjninger med ben ud over kant på AT. Makker holder på skulderne.

Ben:

- Step op og ned af AT. (Evt. Med makker på ryggen)
- Et bens afsæt op ad AT. Makker kan evt. Lægge pres på.
- Baglæns hop op og ned af AT – sæt rumpen på airtrack når man er nede.
- Stabilisering af fodled – stå på et ben (med lukkede øjne). Bestem selv tryk

FORLÆNS SALTO

FORUDSÆTNINGER FOR EN FORLÆNS SALTO

- Man skal kunne lave et tilløb og et indspring
- Man skal kunne lave et samlet bens afsæt med optimal kropspostion
- Man skal kunne lave en forlæns rotation (rulle)
- Man skal kunne lave en aktiv udlukning

SPRINGANALYSE AF FORLÆNS SALTO

Et typisk saltospring opdeles i forskellige faser:

Tilløb → Indspring → Afsæt → Svævefase → Landing

<https://www.youtube.com/watch?v=wzFVpW7yWWc>

- **Tilløbfase:** Her skal man øge farten kontinuerligt
- **Indspringsfase:** Her skal man tænke tyngdepunktet bagud og føre armene fremad
- **Afsætsfase:** Her skal man ramme trampolinen i den mest optimale kropspostion. Armene over hovedet og overkroppen opad. Man springer den vej som kroppen positioneres i. Det er her rotationsmængde bestemmes.
- **Svævefase:** Her skal man kunne rotere i den mest optimale og æstetiske korrekte position. Man skal kunne fornemme hvor man er i luften (Luftsans/Aerial awareness) og påbegynde landingsfase. Her kan man påvirke rotationshastigheden ved at ændre på sit intertimoment.
- **Landingsfase:** Her skal man arbejde med aktiv udlukning

Man kan arbejde med springet opdelt i de forskellige faser, og man kan fjerne nogle af de forskellige faser for at rette fokus mod den/de faser man gerne vil øve. Feks. hvis man laver omvendt trampolin med plint foran til et højt underlag fjernes der både tilløb, indspring og landing. Derved kan der fokuseres på enten afsæt og svævefase eller begge dele.

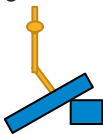
FEJLRETNING AF EN FORLÆNS SALTO

Typiske fejl i en forlæns salto

- Manglende "stemstilling" og hoftebøjet afsæt i trampolinen. Hvis hoften er bøjet, læner gymnasten sig indover trampolinen, og man vil få en lang, flad og hurtigroterende salto. I en optimal salto skal man kunne time sin rotationshastighed efter rotationsmængden.
- At gymnasten ikke skaber rotation i afsættet, men forsøger at gøre det efter afsættet. Der sker ofte en modrotation i det man tænker benene op til armene i stedet for armene ned til benene. Den første bruges til baglæns salto.
- Armenes position i afsættet. Man ser tit økse kastet, som ikke er en optimal position for nybegyndere. Det kan benyttes til meget sværere spring
- For tidlig, for sen eller for "afslappet" udlukning. (Ryg og ben skal rettes ud samtidigt)
- "Fingergris"

FORUDSÆTNINGSØVELSER

1: Tilløb & indspring



1: 2 bløde kasser der kan simulere trampet

Hoppe ind med bøjet hofte og rette ud til strakt hofte

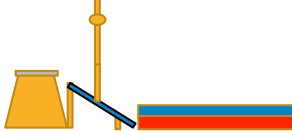
3: Svævefase + landingsfase



3: I saltoplint

En salto simulator. Her kan der øves positioner

2: Afsæt



2: Plint (stålplint), trampet og tykmåtte

Øve afsæt så man vænner sig til trampetten og dens fjedre

4: Tilløb + indspring + afsæt



4: Trampet og landingsmåtte

Hoppe ind med bøjet hofte og rette ud til strakt hofte

MODTAGNING

Samme modtagning som i en rulle

For nybegyndere:

Nærmeste hånd: I hoften og agere tyngdepunktsstang og løft

Fjerneste hånd: Påvirker omkring tyngdepunktet på hovedet/mellem skuldrebladene

Hvis de kan selv:

Nærmeste hånd: På ryggen til at løfte underrotation

Fjerneste hånd: På maven til at stoppe overrotation

MODTAGNING

Forlæns rulle/salto

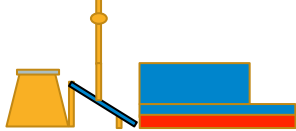
<https://www.youtube.com/watch?v=bvMdqxwGZ6Y>

Modtagning for springere, der kan selv

<https://www.youtube.com/watch?v=2JTIKS-Vb78>

FORLÆNS SALTO

2: Afsæt



1: Plint (stålplint), trampet, saltoplint og tykmåtte

Salto/rulle over saltoplint.
Sørg for den er nogenlunde høj, så de søger opad

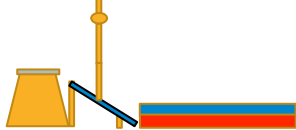
4: Tilløb + indspring + afsæt



3: Trampet, saltoplint og landingsmåtte

Tæt på det færdige spring

2: Afsæt



2: Plint (stålplint), trampet og tykmåtte

Salto uden tilløb og indspring

4: Tilløb + indspring + afsæt



4: Trampet og landingsmåtte

Det færdige spring

HØJT OVERSLAG (FLYVSPRING) & KRAFTSPRING

FORUDSÆTNINGER

- Hvad man skal kunne for at udføre et spring
 - Forudsætninger for spring generelt
 1. Sansekontrol/bevidsthed
 1. Indre bevægelsessansning
 2. Ydre bevægelsessansning
 2. Styrke
 1. Eksplosiv/statisk styrke
 3. Luftsans (Aerial awareness)

SPRINGANALYSE:

- Et færdigt spring man kan opdele i forskellige faser
- En typisk fremgangsmåde: Del-del-hel
- <https://www.youtube.com/watch?v=g5NLrIrH7wU>
- Tilløb → Indspring → Afsæt/håndisætning → Afviklingsfase → Svævefase → Landingsfase

FORUDSÆTNINGER FOR FLYVSPRING & KRAFTSPRING

- Flyvspring
 - Samlet bens afsæt
 - Håndstand – at kunne bære sin egen vægt på armene
 - Skulderafvikling – Skulderafvikling er kendetegnet ved, at et skub på underlaget eller et redskab påvirker kroppen, så den løftes væk fra underlaget/redskabet. Bevægelsen foregår primært i skulderbæltet, som er betegnelsen for skulderblad og kraveben, og de bevægelser, der sker mellem disse knogler og brystkassen.
 - Hoftekip – At kunne gå fra bøjet til udstrakt hofte (Igen på det rigtige tidspunkt)
 - Spændt svaj
- Kraftspring
 - Skilte bens afsæt
 - Håndstand – at kunne bære sin egen vægt på armene
 - Skulderafvikling
 - Hoftekip – At kunne gå fra bøjet til udstrakt hofte (Igen på det rigtige tidspunkt, og her samles benene)
 - Spændt svaj

FORUDSÆTNINGSØVELSER

- Håndstand/spændt svaj
 - Smiley station m. Sportstape
 - Par øvelser → At komme ud i spændt svaj og tilbage igen (Her vil man kunne mærke den statiske styrke)
- Skulderafviklingsøvelser
 - Parløftsøvelser
 - Håndstand på springbræt, enten med egen hop eller med lille afsæt på springbræt fra modtagere (Løft godt til)
- Hoftekip
 - Ligge på softtop/tykmåtte/springgrav med arme og ben i V op mod loftet – hurtig udlukning til spændt svaj
 - Hovedstand på kasser med bøjet hofte til strakt hofte/evt. på tykmåtter
 - Evt. kasteøvelse som lært af Henrik

ØVELSER TIL FLYVSPRING MED MODTAGNING

- Omvendt løftet minitrampolin til tykkemåtte:
 - Afsætsøvelse med modtagning
 - Afsætsøvelse med modtagning og påvirkning af tyngdepunkt
 - Strakt overslag over saltoplint
- *GODEVANER → Land altid med armene over hovedet i spændt svaj - Så er man klar til at køre videre i salto, og man har højest sandsynligt været spændt hele vejen rundt i springet*

Modtagning:

- Nærmeste hånd: serveringshånd i skulderen til at løfte og påvirke tyngdepunkt
- Fjerneste hånd: på lænden til at løfte og agere tyngdepunktsstang

ØVELSER TIL KRAFTSPRING MED MODTAGNING

- Verdens bedste bane i 2 forskellige niveauer (med modtagning)
- Kraftspring med kort tilløb (Her kan man bede om de forskellige modtagningsformer)
- Hvis der er tid → Raketbane
- Hvis der er tid → Det færdige spring med mere tilløb

FEJLRETNING

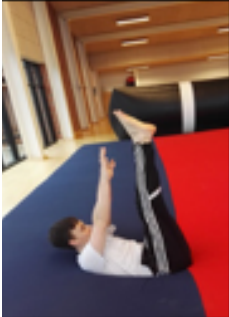
- Afstanden mellem ens ben er for lille (Urskive teorien)
- Man kommer til at runde i ryggen (Kan stamme fra håndstand rulle – derfor = (DØDNINGEHOVED))
- Man kommer til at sætte hænderne for tæt på fødderne
- For bred afstand mellem armene/man kommer til at bøje armene
- Man hoftekipper for tidligt eller for sent
- Man får ikke samlet benene når der kippes

Bilag 1: Uddrag fra kraftspringsskema

Håndstand <i>Jeg kan bære min egen vægt på armene</i>			
			
1: Sakseben Skift fra det ene ben til det andet ved at lægge vægt på armene	2: Håndstand med hjælp Modtageren hjælper udøveren op i håndstand	3: Håndstand op ad væggen Sving stille og roligt op på hænder	CHALLENGE: Spændt svaj G med armene ud til du rammer en spændt svaj position
☐ Jeg kan ☐ Jeg kan næsten ☐ Jeg kan ikke	☐ Jeg kan ☐ Jeg kan næsten ☐ Jeg kan ikke	☐ Jeg kan ☐ Jeg kan næsten ☐ Jeg kan ikke	☐ Jeg kan ☐ Jeg kan næsten ☐ Jeg kan ikke

kraftspring

g kan bære min vægt på armene og udføre et hoftekip på det rigtige tidspunkt

					
1: Hoftekip i graven Gå fra en hoftebøjet position til et spændt svaj hurtigst muligt	2: Lavt overslag Sæt hovedet på kantpuden	3: Højt overslag Sæt hænderne på kantpuden og stræk armene	CHALLENGE: Flyvspring Sæt hænderne på krydset i trampolinen og stræk armene		
☐ Jeg kan ☐ Jeg kan næsten ☐ Jeg kan ikke	☐ Jeg kan ☐ Jeg kan næsten ☐ Jeg kan ikke	☐ Jeg kan ☐ Jeg kan næsten ☐ Jeg kan ikke	☐ Jeg kan ☐ Jeg kan næsten ☐ Jeg kan ikke		

**1: Håndstand til spændt svaj**

Placer din forreste fod ved det forreste stykke tape
Placer din bagerste fod ved det bagerste stykke tape
Lav ører på smiley'en med dine hænder
Kig den dybt i øjnene hele vejen
Hælene skal være det første der rammer graven

- ☐ Jeg kan
☐ Jeg kan næsten
☐ Jeg kan ikke

2: Håndstand til spændt svaj med indspring

Hop frem med knæet først
Tag armene op og land med fødderne ved tapestykkerne
Lav ører på smiley'en med dine hænder
Kig den dybt i øjnene hele vejen
Hælene skal være det første der rammer graven

- ☐ Jeg kan
☐ Jeg kan næsten
☐ Jeg kan ikke

**3: Kraftspring til krav**

Hop frem med knæet først
Tag armene op og land med fødderne ved tape
Lav ører på smiley'en med dine hænder
Kig den dybt i øjnene hele vejen
Land på benene med armene overhovedet



- ☐ Jeg kan
☐ Jeg kan næsten
☐ Jeg kan ikke