

Lektion Frivolt

Det här träningspasset och dess övningar syftar till att på ett pedagogiskt och roligt sätt lära ut de tekniska element och de styrkeövningar som ligger till grund för en frivolt. I detta träningspass behandlas följande tekniska element; att starta framåtrotation, att hitta en önskvärd position i luften, att släppa ut frivolten till en landning med balans.

Träningsförberedelser (Framplöckning och uppvärmning) (20 min)

Teknikträning (30 min)

Kullerbytta på långmatta (nivå 2)

1. Hukad utgångsposition placera händerna i golvet framför kroppen.
2. Titta på naveln, skjut ifrån med benen och rulla rakt över nacken.
3. Placera händerna under knäna i en s.k. gruppering och sträva efter krummad position i brösttryggen under hela övningen.

Hög kullerbytta till landning (nivå 2)

1. Utgå från grundposition på plintlocket/satsbräda och lätt luta fram överkroppen.
2. I rotationen bör huvudet vara invikt och brösttryggen krummad.
3. Försök att gruppera genom hela kullerbyttan.

Volt till rygg från trampett (nivå 3)

1. Hoppa ned från plinten till trampetten och lämna i grundposition.
2. Påbörja voltrotationen och sträva efter att nå den grupperade positionen.
3. Landa på rygg med armarna intill kroppen.

Hög kullerbytta på trampett/satsbräda (nivå 2)

1. Spring i kontrollerad hastighet och sträva efter ett långt in hopp till trampetten.
2. Lämna trampetten i grundposition.
3. Starta rotationen genom att lätt luta fram överkroppen när fötterna lämnar trampetten.
4. Påbörja kullerbyttan när händerna placerats i tjockmattan.

Frivolt till rygg på trampett/satsbräda (nivå 3)

1. Spring i kontrollerad hastighet och sträva efter ett långt in hopp till trampetten.
2. Lämna trampetten i grundposition.
3. Starta rotationen genom att lätt luta fram överkroppen när fötterna lämnar trampetten
4. Påbörja kullerbyttan när händerna placerats i tjockmattan.



Volt på trampett till landning (nivå 3+)

1. Spring i kontrollerad hastighet och sträva efter ett långt in hopp till trampetten.
2. Lämna trampetten i grundposition.
3. Starta rotationen genom att lätt luta fram överkroppen när fötterna lämnar trampetten
4. Påbörja kullerbyttan när händerna placerats i tjockmattan.

Frivoltsstart slå i vägg eller ribbstol (nivå 1)

1. Stå i en grundposition.
2. Utför startsekvensen av en volt, detta genom att hoppa högt upp mot en vägg eller ribbstol och slå i händerna.
3. Eftersträva att behålla det krummade läget i axlar och brösttrygg genom hela rörelsen.

Cirkelträning (15 min)

- Kör cirkelträning 2 varv.
- 30 sek arbete och 10 sek vila och byte av station.
- Vila 2 min efter ett helt varv.
- Stationerna ligger i ordningsföljd.
- Välj valfri station att starta på och gör sedan två hela varv.

Cirkelstationer

- Spannung
- Klättra i rep
- Flaggan vänster
- Flaggan höger
- Piklyft i ribbstol
- Hänga i ringar med raka armar vid höften
- Piksitt
- Bäckenyft på ett ben (vänster)
- Bäckenyft på ett ben (höger)
- Utfallssteg åt sidan

AMT Challenge (15 min)

Träna på en eller fler utmaningar från AMT Challenge.

Avslut

