AMT
AVANCERAD MOTORISK TRÄNING

Lektion Salto

Ett träningspass med övningar som syftar till att på ett pedagogiskt och roligt sätt lära ut de tekniska element och de styrkeövningar som ligger till grund för en salto. I detta träningspass behandlas följande element; att starta en bakåtrotation, att hitta en önskvärd position i luften, att släppa ut en salto och landa på fötterna.

Träningsförberedelser (Framplockning och uppvärmning) (20 min)

Tekniktäning (30 min)

Bakåthopp upp till tjockmatta (nivå 1)

1. Stå med hälarna nära mattan.
2. Hoppa så högt som möjligt upp och bak på mattan.
3. Huvudet neutralt.
4. Armarna och skulderbladen ska sträva efter att nudda mattan först innan resten av kroppen.

Bakåthopp till bakåtkullerbytta på lutande mattberg (nivå 1)

1. Hoppa så högt som möjligt upp och bak på mattan.
2. Huvudet neutralt.
3. Sträva efter att utföra en kullerbytta så snabbt som möjligt efter att ha landat på övre delen av ryggen.
4. Utför en grupperad position (se Positioner) i bakåtkullerbyttan.

Bakåtkullerbytta i rep (nivå 2)

1. Stå med ett rep i varje hand.
2. Händerna i huvudhöjd.
3. Hoppa upp med höften och luta lätt bak med överkroppen.
4. Huvudet neutralt.
5. Knäna upp mot bröstet och rotera bakåt i en grupperad position och landa på fötterna.

Bakåtkullerbytta på satsbräda (nivå 2)

1. Sträva efter att göra en rak kullerbytta genom att rulla rakt över huvudet.
2. Krumma ryggen genom hela bakåtkullerbyttan.
3. Sträva efter att hålla benen nära kroppen.

Sittande på räck till rotera bakåt (nivå 2)

1. Sitt på räcket och håll i med händerna på tummarna bakåt och fingrarna framåt.
2. Krumma och låt räcket glida ner i knävecket och rotera bakåt.
3. Håll huvudet neutralt.

Gymnastikförbundet

AMT
AVANCERAD MOTORISK TRÄNING

Salto från plint (nivå 3+)

1. Tryck ut höften i upphoppet
2. Sträva efter att få upp armarna högt i upphoppet
3. Kom in i en tajt gruppering för att minska tröghetsmomentet och därmed underlätta att komma runt.

Salto från satsbräda (nivå 3+)

1. Tryck ut höften i upphoppet
2. Sträva efter att få upp armarna högt i upphoppet
3. Kom in i en tajt gruppering för att minska tröghetsmomentet och därmed underlätta att komma runt.

Salto på mark (nivå 3+)

1. Tryck ut höften i upphoppet
2. Sträva efter att få upp armarna högt i upphoppet
3. Kom in i en tajt gruppering för att minska tröghetsmomentet och därmed underlätta att komma runt.

Salto upp till tjockmatta (nivå 3+)

1. Tryck ut höften i upphoppet
2. Sträva efter att få upp armarna högt i upphoppet
3. Kom in i en tajt gruppering för att minska tröghetsmomentet och därmed underlätta att komma runt.

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

- Fällkniv-Vsitt
- Burpees med sidorull
- Handstående med magen mot vägg
- Handstående med ryggen mot vägg
- Brytning med ryggen mot väggen
- Båtar på rygg
- Handståendearmhävning
- Båtar på mage
- Armhävning frånskjut spannung på plintlock
- Bakåtkullerbytta & salto burpea

Gymnastikförbundet

AVANCERAD MOTORISK TRÄNING

AMT Challenge

Träna på en eller fler utmaningar från AMT Challenge.

Avslut

Gymnastikförbundet