

Frivolt

Kontrollpunkter

Frivolt på tumbling

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för frivolt på tumbling:

- Inhoppet ska ske med ett avstamp från ett ben och stämman jämföta i tumblinggolvet.
- I samband med inhoppet ska ett armdrag ske, som följsamt kommer från sidan av kroppen och sedan gå underifrån, framåt och uppåt.
- För att gymnasten ska få ett stäm krävs en stor förspänning där kroppens position är rak, lätt krummad (grundposition) och fötterna strax framför kroppen. Blicken på den tänka landningspunkten.
- Gymnasten ska skapa rotation genom att krumma övre delen av ryggen längst ned i bottenläge av underlaget, och på så vis flyttar gymnasten fram tyngdpunkten och rotation skapas.
- Armarna ska gå ner framför kroppen och gymnasten ska gå in i en aktiv gruppering där ryggen är rundad, hakan indragen och händernas placering är på varsitt knä eller smalben.
- Beroende på voltens rotationsenergi varierar tidpunkten när det är dags öppna volten, men samtliga volter öppnas genom att gymnasten utför en höftuträtning där benen och armarna förs från varandra till en rak position.
- Det är viktigt att gymnastens kropp är spänd och att gymnasten förbereder sig på landningen.

Frivolt på trampett

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för frivolt på trampett:

- Inhoppet ska ske med ett avstamp från ett ben och stämman jämföta i trampetten. I inhoppet ska fötterna vara framför knä och höft, med pikerad position i höften och armdraget ska komma underifrån.
- Gymnasten ska i fas 1 i trampetten arbeta ned trampettduken med den fart och kraft som skapats i ansats och in hopp, och ta hjälp av armdrag och höftuträtning för att trycka ned duken i sitt bottenläge.
- Gymnasten ska nå grundposition när trampettduken är längst ned och det är viktigt att gymnastens kropp är spänd för att kunna ta emot de krafter som omvandlas till höjd och rotation.

- Gymnasten behöver inte nödvändigtvis räta ut hela vägen till grundposition och armarna behöver inte heller föras hela vägen till öronen då risken att tappa bålspänningen är stor.
- Huvudet ska hållas neutralt och blicken ska fästas vid den tänka landningspunkten.
- När övergången till fas 2 sker flyttas tyngdpunkten framför kroppen i form av en lätt krum och bockning för att på så vis starta en voltrotation.
- Gymnasten ska skapa rotation genom att krumma övre delen av ryggen längst ned i bottenläge av underlaget, och på så vis flyttar gymnasten fram tyngdpunkten och rotation skapas.
- Armarna ska gå ner framför kroppen och gymnasten ska gå in i en aktiv gruppering där ryggen är rundad, hakan indragen och händernas placering är på varsitt knä eller smalben.
- Beroende på voltens rotationsenergi varierar tidpunkten när det är dags att öppna volten, men samtliga volter öppnas genom att gymnasten utför en höftuträtning där benen och armarna förs från varandra till en rak position.
- Det är viktigt att gymnastens kropp är spänd och att gymnasten förbereder sig på landningen.

Förövningar

Här följer förslag på förövningar för frivolt, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan. Förövningarna fokuserar på olika delar av frivolten.

Kullerbytta till höjd

- Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg, en kil eller en mjuk plint.
- Gymnasten springer och utför en kullerbytta på mattberget.
- Det är viktigt att gymnasten rundar ryggen, håller in hakan och efter handisättningen, gruppera med händerna på varsitt ben.
- Höjden på mattberget anpassas utifrån gymnastens kapacitet.

Flygkullerbytta över hinder

- Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg. På mattberget placeras ett litet hinder, exempelvis en liten mjuk kloss eller liknande.
- Gymnasten springer och utför en flygkullerbytta över hindret på mattberget. Händerna i kullerbyttan sätts i efter hindret.
- Det är viktigt att gymnasten rundar ryggen, håller in hakan och efter handisättningen, gruppera med händerna på varsitt ben.
- Höjden på mattberget anpassas utifrån gymnastens kapacitet.

Frivolt till rygg

- Stationen byggs med en trampett framför ett mattberg.
- Gymnasten springer och utför en frivolt till rygg på mattberget. Det är viktigt att gymnasten aktivt jobbar in i en gruppering.
- När frivolten har roterat runt huvudet och börjar komma till ryggläge öppnas grupperingen upp och med stor förspänning i kroppen ska hen landa på rygg. Med fördel i en spänd "magbåt" med händerna på låren.



Utveckling av övning

Här följer förslag på hur frivolt kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan.

Frivolt till höjd

- Stationen byggs upp med en kloss eller en plint att hoppa ned från, en bakåtvänd trampett, en satsbräda eller ett tumblinggolv framför ett mattberg.
- Gymnasten utför ett ljushopp ned i trampetten, satsbrädan eller tumblinggolvet.
- Sedan utför gymnasten en frivolt till fötter upp till mattberget.
- Syftet med denna station är att ta bort fokus från ansats och inhopps och enbart fokusera på frivolten.

Frivolt till höjd med ansats

- Stationen byggs upp med trampett eller tumblinggolv framför ett mattberg.
- Gymnasten springer och utför frivoltet till fötter upp till mattberget.
- Stationen utmanar gymnasten att skapa mer höjd och rotationsenergi.