

Frivolt start

Kontrollpunkter

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

- Inhoppet ska ske med önskat armdrag, förslagsvis något underifrån och med blicken framåt.
- Gymnastens stämposition ska vara med överkroppen något framskjuten och med en aktiv höftuträtning (ut i grundposition).
- Blicken ska vara något framåt innan ingång till positionen.
- Gymnasten utför en aktiv ingång till önskad position.
- Uträtningen ska ske med förspänning i förberedandet av landningen.
- Gymnasten ska landa på ett ben med foten under höften, utsträckt höft och armarna uppe vid öronen.
- En aktiv bendelning ska utföras in till nästkommande övning där främre benet är böjt.

Förövningar

Här följer förslag på förövningar för frivolt start, några av dem finns på film i deltagar-materialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan.

Förövningarna fokuserar på olika delar av frivolt start.

Skulderstående till bendelning

- Stationen byggs med en kloss på matta, tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten startar liggande på rygg på klossen med höften vid kanten så att benen är utanför.
- Gymnasten rullar upp till skulderstående med armarna vid öronen.
- Gymnasten rullar tillbaka ned, gör en bendelning och rätar ut höften. Första foten sätts i mattan nära klossen, den andra foten sätts därefter i långt fram med böjt ben.
- Syftet med denna station är att ta bort fokus från volten och fokusera på bendelningen.
- Som progression kan gymnasten utföra till exempel handstående eller hjulning efter bendelningen.



Kullerbytta till bendelning

- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv och en kloss eller mjuk plint.
- Gymnasten startar framför klossen och utför sedan en kullerbytta uppe på klossen.
- Innan kullerbyttan är klar och gymnasten landar på underlaget utför hen en bendelning och rätar ut höften. Första foten sätts i mattan nära klossen, den andra foten sätts därefter i långt fram med böjt ben.
- Stationen fokuserar på bendelningen och gymnasten får en känsla av hur frivolt start känns.
- Som progression kan gymnasten utföra till exempel handstående, rondat eller hand-volt efter bendelningen för att få känslan av att bygga vidare.

Frivolt start till rygg

- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv med ett mattberg efter.
- Gymnasten springer och utför en frivolt till rygg på mattberget.
- Stationen fokuserar på armdraget, stämpositionen och uträtningen, och gymnasten behöver inte tänka på bendelningen och landningen.



Frivolt start till semi-springa

- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten springer och utför en något överroterad frivolt ut från underlaget till landningsbädden, utan bendelningen, och springer vidare efter landningen.
- Stationen fokuserar på armdraget, stämpositionen och uträtningen, och gymnasten behöver inte tänka på bendelningen. Eftersom gymnasten springer vidare efter frivolten får hen känslan av att fortsätta efter frivolten.
- Stationen går även att bygga med säkerhetsmatta för en mjukare landning.



Frivolt start över hinder utan bendelning

- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv med ett hinder på. Hindret kan vara en kloss eller delar av en mjuk plint.
- Gymnasten springer och utför en frivolt utan bendelning över hindret, utan att nudda det.
- Stationen är bra för att gymnasten får öva på att utföra en lång och lagom hög frivolt över hindret.



Frivolt start över hinder

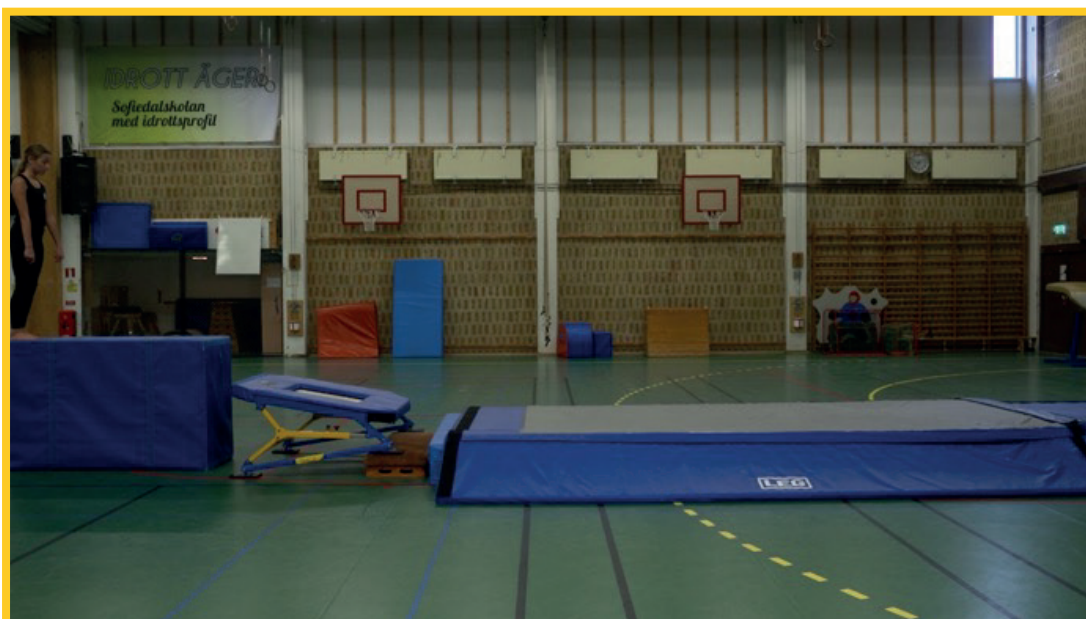
- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv med ett hinder på. Hindret kan vara en kloss eller delar av en mjuk plint.
- Gymnasten springer och utför en frivolt start över hindret, utan att nudda det.
- Stationen är bra för att gymnasten får öva på att utföra en lång och lagom hög frivolt start över hindret.
- Stationen går även att bygga med säkerhetsmatta för en mjukare landning.

Frivolt start till mjukmatta

- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv framför en mjukmatta eller grop.
- Gymnasten utför en frivolt start på underlaget och landar i mjukmattan.
- En fördel med stationen är att när gymnasten landar i mjukmatta eller grop får hen bättre förutsättningar att kunna positionera sig i landningen och slippa tänka på att det kan vara hårt att landa.

Frivolt start på raketbana

- Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför ett tumblinggolv, luftgolv eller tjockmattor i samma höjd som trampettens nederkant. Framför trampetten står en kloss eller plint att hoppa ned från.
- Gymnasten startar uppe på höjden, hoppar ner i trampetten och utför frivolt start.
- Lutningen på duken i trampetten kommer att resultera i lite extra fart framåt.
- Som progression kan gymnasten utföra till exempel rondat eller handvolt efter bendelningen.



Utveckling av övning

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

Frivolt start i kombination

- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv.
- När gymnasten behärskar frivolt start kan hen kombinera övningen med andra övningar, till exempel handvolt, handvolt-frivolt, rondat eller rondat-flick-flack.

