

Handvolt

Kontrollpunkter

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

- Gymnasten ska starta i grundposition med armarna upp vid öronen, och ta ett stort steg fram, alternativt ett långt och flackt in hopp. Det främre benet ska vara böjt när det sätts i underlaget.
- Armarna ska sträcka sig långt fram i in hoppet och gömma öronen.
- Handisättningen ska ske med fingrarna pekandes rakt framåt, eventuellt lätt inåt-vridna, parallellt med varandra.
- Gymnasten ska göra en kraftfull benspark upp i handstående, då skapas en rak linje genom kroppen från händer till axlar, höft och häl, följt av ett axeltryck.
- Landningen ska ske med utsträckt höft, armarna vid öronen och blicken på händerna.
- I en inlärningsfas av handvolt rekommenderas det att lära ut handvolten till grundposition för att sedan justera axeltryck, stämvinklar och position utifrån gymnastens förutsättningar och önskad efterföljande övning.
- För handvolt-frivolt behöver gymnasten stämma i en negativ stämvinkel.
- För handvolt-handvolt II behöver gymnasten stämma i en positiv stämvinkel.

Förövningar

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

Handvolt i lutande plan

- Stationen byggs som ett lutande plan eller med hjälp av en kil.
- Gymnasten startar handvolten på den högsta delen av stationen.
- Det lutande planet underlättar för gymnasten att få hjälp och lite extra fart i ingången av handvolten.

Handvolt från höjd

- Övningen startas uppe på en höjd, till exempel från en kloss eller plintdelar.
- Gymnasten placerar händerna på kanten för att utföra handvolten ut från kanten och ned från höjden.
- I denna övning får gymnasten en fallhöjd som underlättar för att hinna få ihop benen och för att hinna positionera sig till landningen.

Handvolt till mjukmatta

- Stationen byggs av matta, tumblinggolv eller luftgolv framför mjukmatta eller grop.
- Gymnasten utför handvolten på underlaget och landar i mjukmattan eller gropen.
- 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.

Trappan

- Stationen byggs av tre olika höjder, likt en trappa, av exempelvis plintar. Bakom trappans lägsta steg läggs en tjockmatta i samma höjd. Höjden på de olika trappstegen anpassas utifrån gymnastens storlek.
- Gymnasten startar stående på det högsta steget, sedan tar ett stort steg ned till det andra trappsteget, placerar händerna på det tredje trappsteget och landar på tjockmattan.
- Trappan underlättar för gymnasten att få lite extra hjälp och fart i ingången av handvolten.
- Syftet med stationen är att gymnasten ska få kontroll på stegen in i handvolten och se till att det främre benet är böjt.



Utveckling av övning

Här följer förslag på hur handvolt II kan utvecklas. Nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan.

Handvolt på raketbanan

- 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 gör inhoppet från trampetten till underlaget för att utföra handvolten.
- Lutningen på duken i trampetten kommer att resultera i lite extra fart framåt.



Handvolt med händerna på höjd

- Stationen byggs på matta, tumblinggolv eller luftgolv, med en höjd på cirka en decimeter, exempelvis en låg kloss, ett plintlock eller tunnmattor på bredden.
- Gymnasten placerar händerna på höjden, med fördel med lite farttagning, och utför en handvolt till underlaget.
- En fördel med stationen är att gymnasten, likt i lutande plan eller trappan, har bättre förutsättningar att hinna positionera sig i landningen då det är en liten fallhöjd.
- Stationen är utmanande för gymnasten för att hen måste ta ordentligt i ben-sparken, eftersom ingången i handvolten är på en höjd.

