

Handvolt-frivolt

Kontrollpunkter

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

- Gymnasten ska i slutet av handvolten träffa underlaget i frivoltens fas 1 med tårna framför kroppen, i en negativ stämvinkel.
- Gymnastens ben och höft ska vara helt utsträcka, armarna ska vara vid öronen och blicken ska vara framåt/uppåt. Kroppen ska vara spänd och kontrollerad för att få ett stäm.
- Fas 2 kräver stor förspänning för att omvandla kraften från underlaget till höjd.
- Gymnasten ska ha en lätt krummad position i bröstryggen och armarna upp, då sker en lätt bockning, där tyngdpunkten förflyttas framför kroppen och rotation skapas till en frivolt.
- Därefter ska gymnasten utföra en frivolt.

Förövningar

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

Förövningarna fokuserar på olika delar av handvolt-frivolt.

Handvolt med stäm till höjd

- Stationen byggs med en kloss eller plintdelar, på matta, tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg.
- Gymnasten placerar händerna på kanten av klossen, utför en handvolt ned i underlaget och stämmer sedan upp till mattberget.
- Progressionen av stämmet är:
 - stäm upp i ljushopp till mage.
 - stäm upp till handstående.
 - stäm upp till kullerbytta.
 - stäm upp till flygkullerbytta.
 - stäm upp till frivolt till rygg.
- Likt i lutande plan eller trappan, har gymnasten bättre förutsättningar att hinna positionera sig i landningen av handvolten då det är en liten fallhöjd.



Handvolt med händerna på höjd med stäm till höjd

- Stationen byggs på matta, tumblinggolv eller luftgolv, med en höjd på cirka en decimeter och en längd på max en meter, exempelvis en låg kloss, ett plintlock eller tunnmatr på bredden.
- Gymnasten springer och placerar händerna på höjden, utför en handvolt och stämmer sedan upp till mattberget.
- Progressionen av stämmet är:
 - stäm upp i ljushopp till mage.
 - stäm upp till handstående.
 - stäm upp till kullerbytta.
 - stäm upp till flygkullerbytta.
 - stäm upp till frivolt till rygg.
- Likt i lutande plan eller trappan, har gymnasten bättre förutsättningar att hinna positionera sig i landningen av handvolten då det är en liten fallhöjd.



Handvolt-frivolt på trampolin

- För att få utföra övningar på trampolin måste du som tränare ha gått distanskursen *Trampolin som hjälpredskap* eller disciplinspecifik utbildning för trampolin.
- Stationen byggs med en trampolin.
- Gymnasten utför en handvolt II på trampolinen och stämmer ut från trampolinen till en frivolt.
- Trampolinen underlättar för gymnasten då det är ett hjälpsamt underlag och går långsammare än till exempel tumblinggolvet. Det vill säga att gymnasten hinner positionera sig i handvolten och skapa bättre förutsättningar till frivolten.

Utveckling av övning

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

Handvolt-frivolt till höjd

- Stationen byggs på matta, tumblinggolv eller luftgolv framför ett mattberg.
- Gymnasten springer och utför en handvolt-frivolt till fötter upp till mattberget.
- Stationen utmanar gymnasten att skapa mer höjd och rotationsenergi.

