

Handvolt II

Kontrollpunkter

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

- Gymnasten ska starta i stämposition med tårna bakom kroppen, benen och höften utsträckt och armarna vid öronen.
- Gymnasten ska ha stor förspänning vid stämnet, tyngdpunkten ska vara framför kroppen och en explosiv höftuträtning ska ske för att skapa rotation.
- Gymnastens händer ska vara så långt fram som möjligt för att få en lång första båge.
- Axlarna ska vara helt utsträckta i handståendepositionen och ett axeltryck ska ske efter att benen passerat handståendeposition/lodrät linje.
- Gymnasten ska landa med tårna framför kroppen, ben och höft ska vara utsträckta och armarna upp vid öronen med blicken på händerna.
- Landningen ska vara spänd och kontrollerad i grundposition.

Förövningar

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

Handvolt II från trampett

- Stationen byggs med en kloss eller plint att hoppa ned från i en bakåtvänd trampett eller satsbräda, framför matta, tumblinggolv eller luftgolv. Bygg stationen så att händerna placeras långt fram, exempelvis genom att ha ett mellanrum mellan trampetten/satsbrädan och underlaget.
- Gymnasten hoppar ned från höjden i trampetten eller satsbrädan och utför en handvolt II på underlaget.
- Tack vare trampetten eller satsbrädan får gymnasten hjälp med håldraget in i övningen.
- En variant av stationen är att placera en voltkudde efter där handisättningen ska vara, på så vis får gymnasten en utmaning i att trycka ut axlarna och skapa rätt förutsättningar till en fin andra båge i övningen.



Handvolt II från 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 övningen på eller ut från trampolinen.
- Trampolinen underlättar för gymnasten och ger lite extra fart i övningen.

Utveckling av övning

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

Handvolt II 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 handvolt II 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.



Handvolt II till mjuk matta

- Stationen byggs av matta, tumblinggolv eller luftgolv framför mjukmatta eller grop.
- Gymnasten utför handvolt II 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.