

Överslag på bord

Kontrollpunkter

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

- 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 i fas 2 i trampetten söka bordet tidigt, och föra armarna framåt upp på bordet, och gömma öronen.
- Gymnastens blick ska vara i bordet under första delen av överslaget.
- Öronen ska gömmas och kroppen ska vara spänd och något krummad.
- Gymnasten ska utföra ett axeltryck och en uträtning av kropp och axlar när fötterna är kring lodlinjen, för att få ett lyft från bordet.
- Gymnasten ska ha fortsatt spänd kropp och armarna ovanför huvudet.
- Landningen ska sökas tidigt med blicken.

Förövningar

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

Handståendetryck till höjd

- Stationen byggs på matta, tumblinggolv eller luftgolv med en exempelvis tunnmatte som höjd.
- Gymnasten tar ett stort steg fram och går upp i handstående med en kraftfull benspark. Benen slås ihop så fort de lämnat underlaget, men senast kl. 11, för att inte riskera att falla över i handståendet.
- Gymnasten är rak och spänd i handståendet.
- Gymnasten utför ett axeltryck upp på höjden så fort händerna kommit i kontakt med underlaget. Det är viktigt att benen är samlade och kroppen är spänd för att kunna utföra ett stäm.
- Det är viktigt att trycket kommer från axlarna och inte genom att böja armarna.

Handståendetryck till rygg

- Stationen byggs upp med en satsbräda framför en tjockmatta.
- Gymnasten tar ett stort steg fram, sätter i händerna på satsbrädan och går upp i ett handstående med en kraftfull benspark.
- Gymnasten utför ett axeltryck när fötterna kommer samlade till lodlinjen.
- Det är viktigt att trycket kommer från axlarna och inte genom att böja armarna.
- Gymnasten faller sedan ned till ryggliggande på tjockmattan, i en spänd "magbåt".

Halvt överslag mot vägg

- Stationen byggs med en satsbräda eller en bakåtvänd trampett framför en stående tjockmatta mot en vägg. Ställ en kloss eller plint att hoppa ned från, och en eller två klossar mellan satsbrädan eller trampetten och tjockmattan.
- Gymnasten hoppar ned i satsbrädan eller trampetten med förspänning i hela kroppen.
- Gymnasten sätter i händerna på klossarna och hoppa upp i handstående mot tjockmattan.
- Det är viktigt att armarna kommer underifrån inför handståendet.



Överslag till rygg med satsbräda

- Stationen byggs med en satsbräda och en plint eller kloss framför ett mattberg.
- Gymnasten springer och utför ett överslag på plinten eller klossen och landar på rygg i mattberget.
- Att bryta ned övningen och ta bort fokus från att landa på fötter är bra för att kunna fokusera på ingången och tekniken.



Överslag på bord till rygg

- Stationen byggs med en trampett och ett bord framför ett mattberg.
- Gymnasten springer och utför ett överslag på bordet och landar på rygg i mattberget.
- Att bryta ned övningen och ta bort fokus från att landa på fötter är bra för att kunna fokusera på ingången och tekniken.



Utveckling av övning

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

Överslag på bord till rygg till högre mattberg

- Stationen byggs med en trampett och ett bord framför ett högt mattberg, som är en eller två mattor över bordhöjden.
- Gymnasten springer och utför ett överslag på bordet och landar på rygg i mattberget.
- Stationen utmanar gymnasten att få ett ordentligt lyft i andra bågen.



Överslag till mjukmatta

- Stationen byggs med en trampett och ett bord framför en mjuk landning, exempelvis en grop eller mjukmatta.
- Gymnasten springer och utför ett överslag på bordet, och landar på fötter i den mjuka landningen.
- Stationen är bra för att fokus ligger på tekniken i överslaget och gymnasten behöver inte tänka på att det är en hård landning.