

# Rondat

## Kontrollpunkter

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

- Gymnasten ska ta ett stort steg fram, eller göra 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.
- Gymnasten ska sträva långt fram med händerna till en sen vridning av överkroppen, för att sedan göra en handisättning där vridningen är mer än i en hjulning. Förslagsvis som ett upp och ned vänt T, alternativt vrida runt längre.
- Gymnasten ska göra en kraftfull benspark så att benen slås ihop när kroppen vridits runt ett halvt varv.
- Sedan ska gymnasten göra ett kraftfullt axeltryck som efterföljs av ett korbett (kraftfull stängning i bålen).
- I en inlärningsfas rekommenderas det att lära ut rondat till en stående grundposition för att sedan justera stämvinklar och position utifrån gymnastens förutsättningar och önskad efterföljande övning.

## Förövningar

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

### Inhopp genom tunnel

- Stationen byggs på matta, tumblinggolv eller luftgolv. Bygg ett hus eller tunnel där taket är lite lägre än vad gymnasterna är långa.
- Gymnasten gör ett in hopp genom tunneln, följt av en rondat.
- Syftet med stationen är att fokusera på in hoppet och skapa ett kraftfullt in hopp som färdas framåt och inte uppåt.
- Denna station går även att kombinera med andra stationer för att utmana flera kontrollpunkter.

### Halv rondat mot vägg

- Stationen byggs med en matta eller kil mot en vägg, gärna i lätt lutning.
- Mät gärna ut en startlinje där gymnasten börjar övningen i lagom mått för ett stort steg in med handisättning precis intill matten eller kilen.
- Övningen är bara en halv rondat, det vill säga att fokus är på ingången, handisättningen och bensparken.
- Övningen avslutas i handstående med magen mot kilen, viktigt att gymnasten är spänd och gömmer öronen.

### Rondat till mage

- Stationen byggs av en eller flera tjockmattor utifrån gymnasternas storlek och kapacitet.
- Det är viktigt att gymnasten placerar händerna precis framför mattan
- Istället för att utföra rondaten hela vägen till fötter, ska gymnasten landa på mage på mattorna.
- I landningen ska gymnasten ha spänd bål, och armarna ska gömma öronen.
- Gymnastens position är lätt krummad och det är viktigt att bäckenet är roterat.
- Det är viktigt att stationen inte är för låg, då kan gymnasten hinna rotera för långt och riskera att landa i svank. Höjden på stationen ska vara lagom utmanande.
- Att bryta ned övningen och ta bort fokus från att landa på fötter är bra för att kunna fokusera på ingången och tekniken.

### Rondat till knä

- Stationen byggs av en eller flera tjockmattor utifrån gymnasternas storlek och kapacitet.
- Det är viktigt att gymnasten placerar händerna precis framför mattan.
- Istället för att utföra rondaten hela vägen till fötter, ska gymnasten landa på knä på mattorna.
- I landningen ska gymnasten ha spänd rumpa och bål, och armarna ska gömma öronen.
- Det är viktigt att stationen inte är för låg, då kan gymnasten hinna rotera för långt. Höjden på stationen ska vara lagom utmanande.
- Att bryta ned övningen och ta bort fokus från att landa på fötter är bra för att kunna fokusera på ingången och tekniken.

### Rondat från höjd

- Stationen byggs med en kloss eller plintdelar framför matta, tumblinggolv eller luftgolv.
- Övningen startas uppe på höjden där gymnasten placerar händerna på kanten för att utföra rondaten 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.

### Rondat i lutande plan

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

## Utveckling av övning

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

### Rondat med inhoppsmatta

- Stationen byggs med en gymnastikmatta utplacerad som ett hinder på matta, tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten gör inhoppet över gymnastikmattan in till rondaten och på så vis skapa längd på inhoppet, som genererar fart och kraft framåt istället för uppåt.



### Rondat till höjd

- Stationen byggs med en eller flera tjockmattor utifrån gymnasternas storlek och kapacitet.
- Det är viktigt att gymnasten placerar händerna precis framför mattan.
- Gymnasten utför rondaten upp på höjden och målet är att landa i en korrekt landningsposition.
- Syftet med stationen är att utmana gymnasten i att ta i ännu mer, sparka ännu hårdare och göra ett explosivare axeltryck.

### Rondat över hinder

- Stationen byggs med en kloss, voltkudde eller annat liknande hinder.
- Det är viktigt att gymnasten placerar händerna precis framför hindret.
- Gymnasten utför rondaten utan att slå i hindret med kroppen.
- Syftet med stationen är att utmana gymnasten i att ta i ännu mer, sparka ännu hårdare och göra ett explosivare axeltryck.

### Rondat med ben på höjd

- Stationen byggs med en kloss eller ett plintlock med en tjockmatta att landa på.
- Gymnasten startar rondaten med det främre benet uppe på höjden och det bakre benet på golvet.
- Landningen av rondaten sker på tjockmattan.
- Syftet med stationen är att utmana gymnastens benspark och häldrag i rondaten