

Rondat-flick-flack

Kontrollpunkter

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

- I slutet av rondaten ska gymnasten ska träffa underlaget i flick-flacks fas 1 med tårna framför kroppen, i en positiv stämvinkel.
- Gymnasten ska ha en lätt vinkel i höften, krummad rygg, armarna ska gömma öronen, blicken ska vara på tårna eller i underlaget och tyngdpunkten ska vara framför kroppen.
- Gymnasten ska i bottenläget gå igenom grundpositionen och då flytta tyngdpunkten till bakom kroppen. Kraften och farten fortsätter att driva framåt (gymnastens bakåt), och inte omvandlas till höjd.
- I fas 2 ska en uträtning i ben, höft och axlar ske, och huvudet ska hållas neutralt.
- Ovanstående är förutsättningar för att skapa en lång första båge i sin flick-flack där farten och kraften fortsätter bakåt i det horisontella planet. Hur arbetet i andra bågen och slutskedet av flick-flacken ska se ut beror på vilken nästkommande övning är.
- När gymnasten är mer van vid att utföra rondat-flick-flack och är mer explosiv kan den krummade positionen bli djupare och vinkeln i höften större.

Flick-flack-flick-flack

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

- För att göra två flick-flack i följd önskas samma position och arbete i underlaget som i övergången mellan rondat och flick-flack.
- Gymnasten ska träffa underlaget i den andra flick-flacks fas 1 med tårna framför kroppen, i en positiv stämvinkel.
- Gymnasten ska ha en lätt vinkel i höften, krummad rygg, armarna ska gömma öronen, blicken ska vara på tårna eller i underlaget och tyngdpunkten ska vara framför kroppen.
- Från handisättningen i flick-flacken ska gymnasten utföra ett axletryck och korbett som gör att flick-flacken roterar mer i sin andra båge.
- Gymnasten ska i bottenläget gå igenom grundpositionen och då flytta tyngdpunkten till bakom kroppen. Kraften och farten fortsätter att driva framåt (gymnastens bakåt), och inte omvandlas till höjd.
- I fas 2 ska en uträtning i ben, höft och axlar ske, och huvudet ska hållas neutralt.
- När gymnasten är mer van vid att utföra flick-flack-flick-flack och är mer explosiv kan den krummade positionen bli djupare och vinkeln i höften större.

Flick-flack-salto

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

- I kombinationen flick-flack-salto ska gymnasten överföra den horisontella kraften från flick-flacken till lodrät kraft i salton.
- Den andra bågen i flick-flacken ska vara kort och snabb. Genom att göra en stängning i bålen, skapa en vinkel i höften och snabbt få ner fötterna till underlaget skapas rätt förutsättningar för en så kallad snapdown.
- I saltons fas 1 ska gymnasten träffa underlaget i en negativ stämvinkel, det vill säga med fötterna under eller strax bakom kroppen med tyngdpunkten framför, för att sedan i botten av redskapet stå i grundposition.
- I fas 2 ska gymnasten lyfta armarna uppåt och gör en aktiv höftuträtning för att förflytta tyngdpunkten strax bakom kroppen och på så vis skapa rotation och höjd.

Förövningar

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

Rondat från höjd – stäm bak till kil

- Stationen byggs på matta, tumblinggolv eller luftgolv, med en kloss eller plintdelar framför en tjockmatta. Lämna ett mellanrum mellan höjden och tjockmattan för att gymnasten ska kunna stämma.
- Gymnasten placerar händerna på kanten och utför rondaten ut från kanten.
- Gymnasten landar med stor förspänning och med tårna framför kroppen för att sedan stämma bak till tjockmattan och landa på rygg i en spänd "magbåt".
- I denna övning får gymnasten en fallhöjd som underlättar för att hinna få ihop benen, hinna positionera sig och utföra ett stäm i underlaget.



Rondat stäm bak till kil

- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv framför en kil.
- Gymnasten utför en rondat och stämmer i underlaget bak till kilen, och landar på rygg i en spänd "magbåt".
- Övningen är förberedande för rondat-flick-flack



Rondat till rygg med händer på satsbräda

- Stationen byggs med en satsbräda eller ett plintlock framför en tjockmatta.
- Gymnasten placerar händerna på satsbrädan eller plintlocket, och utför en rondat med hjälp av ett axeltryck till rygg i tjockmattan.
- Syftet med övningen är att utmana gymnasten till att ta i ännu mer i bensparken och håldraget. Gymnasten tränar på korbett genom ett kraftfullt axeltryck, som tar gymnasten förbi landningsposition till fötter och landar istället på rygg.

Rondat-flick-flack i lutande plan

- Stationen byggs som ett lutande plan eller med hjälp av en kil. Placera en kloss tätt intill det lutande planets högsta del där gymnasten kan starta övningen.
- Gymnasten startar rondaten stående på klossen och sätter händerna direkt på den högsta delen av det lutande planet.
- Det lutande planet underlättar för gymnasten att få hjälp och lite extra fart i ingången av rondaten, och på så vis förbättrar förutsättningarna att komma runt i rondaten och medföra fart in i flick-flacken.

Rondat-flick-flack till mjukmatta

- Stationen byggs på matta, tumblinggolv eller luftgolv framför mjukmatta eller grop.
- Gymnasten utför rondaten på det valda underlaget och utför sedan flick-flacken i mjukmattan eller gropen.
- Stationen är fördelaktig vid inlärnig av rondat-flick-flack då kombinationen kan upplevas som lite läskigt för vissa gymnaster, särskilt på hårt underlag, samt att risken för skador minskas.

Rondat-flick-flack i T:et

- Stationen byggs på matta, tumblinggolv eller luftgolv med klossar eller plintar som placeras som ett T (den första klossen på längden och den andra klossen på bredden med ett litet mellanrum), med en satsbräda framför och en mjukmatta eller grop bakom.
- Gymnasten startar med ett in hopp på satsbrädan och placerar sedan fötterna på den första klossen. Tack vare att klossen står på längden utmanas gymnasten i att ta ett långt steg in i rondaten.
- Gymnasten placerar händerna på den andra klossen och utför en rondat ned i underlaget framför mjukmattan eller gropen.
- Gymnasten stämmer i underlaget och utför en flick-flack ut i mjukmattan eller gropen.
- I denna övning får gymnasten en fallhöjd som underlättar för att hinna få ihop benen, hinna positionera sig och utföra ett stäm i underlaget.



Korbett-flick-flack

- Stationen byggs med en låg kloss eller ett plintlock framför en tjockmatta
- Gymnasten startar i handstående på den låga klossen eller plintlocket. Gymnasten faller över lite i handstående till en översträckt position, antingen med fötterna mot en vägg eller med hjälp av pass.
- Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och ha stor spänning i bål och rumpa. Den översträckta positionen ska ske i bröstryggen och inte i nedre delen av ryggen.
- Gymnasten gör sedan en kraftfull stängning i bålen, så att fötterna slås ihop i ett korbett.
- Med stor förspänning i kroppen gör gymnasten ett stäm i underlaget och sedan utföra en flick-flack.
- Stationen utmanar gymnasten att jobba aktivt och kraftfullt med sin korbett, och stationen liknar arbetet som sker i en rondat-flick-flack.



Utveckling av övning

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

Rondat-flick-flack med inhoppsmatta

- Stationen byggs med en tunnmatte utplacerad som ett hinder på matta, tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten gör inhoppet till rondaten över tunnmatte och på så vis skapa längd på inhoppet, som genererar fart och kraft framåt istället för uppåt.
- Gymnasten utför en flick-flack direkt efter rondaten.

Rondat-flick-flack med stäm

- Stationen byggs med matta, tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten utför en rondat-flick-flack på underlaget och utför sedan ett stäm.
- Denna station startar en progression i övningen som leder vidare till att så snart gymnasten utför rondat-flick-flack problemfritt kan börja träna på stämmet för att lägga till en flick-flack eller en salto.
- Det är viktigt att alla stäm sker med stor förspänning i kroppen.