

Rondat 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 rondat 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.
- Gymnasten ska ha en rak ingång till bordet, med blicken i bordet.
- Sedan ska gymnasten utföra en vridning när första handen når bordet och handisättningen ska vara som i en rondat.
- Kroppen ska vara spänd och ett axeltryck ska utföras när fötterna är kring lodlinjen.
- Landningen ska sökas tidigt med blicken.

Förövningar

Här följer förslag på förövningar för rondat 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 rondat på bord.

Rondat från satsbräda med lägre kloss

- Stationen byggs med en satsbräda och en lägre plint eller kloss framför en tjockmatta.
- Gymnasten startar stillastående på satsbrädan och utför en rondat över klossen, och landar i tjockmattan.
- Stationen fokuserar på tekniken i rondaten.



Rondat på bord till mage

- Stationen byggs med en trampett och ett bord framför ett mattberg.
- Gymnasten springer och utför en rondat till mage upp till mattberget.
- Att bryta ned övningen och ta bort fokus från att landa på fötter är bra för att kunna fokusera på ingången och tekniken.
- Det är viktigt att mattberget inte är för lågt så att gymnasten hinner rotera för långt och riskera att landa i svank.



Utveckling av övning

Här följer förslag på förövningar för rondat på bord kan utvecklas, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan.

Rondat på bord till mjukmatta

- Stationen byggs med en trampett och ett bord framför en grop eller mjukmatta.
- Gymnasten springer och utför en rondat på bordet, och landar på fötter i den mjuka landningen.
- Stationen fokuserar på tekniken i rondaten och gymnasten behöver inte tänka på att det är en hård landning.