

Salto i kombination

Kontrollpunkter

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

- Gymnasten ska starta i grundposition i stämmet, med huvudet neutralt, blicken i golvet eller väggen och med axlar och armar utsträckta.
- Gymnasten ska utföra en snabb höftuträtning med god spänning i kroppen, framförallt i ben och bål.
- Överkroppen ska vara krummad och hakan ska vara mot bröstet.
- Så snart gymnasten lämnat underlaget ska gymnasten sträva efter att snabbt nå den önskade positionen.
- Gymnasten ska utföra en aktiv landning med blicken i mattan.

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.

Rondat-salto

- I kombinationen rondat-salto ska gymnasten överföra den horisontella kraften från rondaten till lodrät kraft i salton.
- 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 salto i kombination, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan. Förövningarna fokuserar på olika delar av salto i kombination.

Ljushopp framåt till rygg

- Stationen byggs med en satsbräda framför en tjockmatta eller grop.
- Gymnasten ska stå på satsbrädan, utföra ett armdrag och utföra ett ljushopp framåt till rygg i tjockmattan eller gropen.
- Det är viktigt att gymnasten lyfter tårna och höften för att skapa rotation.

Korbett-ljushopp

- Stationen byggs med en kloss på tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten startar i handstående på klossen, och 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 brösttryggen 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 armarna förs uppåt för att utföra ett ljushopp.
- Stationen utmanar gymnasten att jobba aktivt och kraftfullt med sin korbett.
- I början eller om gymnasten känner sig osäker kan du som tränare vara med och inbanings- eller säkerhetspassa.

Korbett upp till kloss

- Stationen byggs med en kloss på tumblinggolv eller luftgolv.
- Gymnasten startar i handstående på klossen, och 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 brösttryggen 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 armarna förs uppåt för att utföra ett ljushopp upp på klossen igen.
- Stationen utmanar gymnasten att jobba aktivt och kraftfullt med sin korbett.



Rondat-flick-flack med stäm till rygg

- Stationen byggs med tumblinggolv eller luftgolv med ett mattberg bakom.
- Gymnasten springer och utför en rondat-flick-flack och stämmer till rygg till mattberget.

Utveckling av övning

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

Flick-flack-salto på 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 framför en mjukmatta eller grop.
- Gymnasten utför en flick-flack-salto på trampolinen och landar på trampolinen eller på mjukmattan bakom.

Flick-flack-salto på trampett

- Stationen byggs med en bakåtvänd trampett framför ett tumblinggolv, luftgolv eller tjockmattor i samma höjd som trampettens nederkant.
- Gymnasten startar stillastående på trampetten och utför sedan en flick-flack till det valda underlaget. Sedan stämmer gymnasten till en salto.
- Lutningen på duken i trampetten kommer att resultera i lite extra fart bakåt.

