

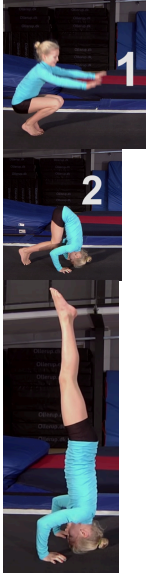


## Feedbackskema til springgymnastik øvelser (rulle, hovedstand, håndstand og hovedspring)

Øvelse	Billede af øv. Opdelt i faser	Teknikstudie jf. faser	Typiske fejl	Fokuspunkter i fht. korrekt teknik	Indsæt stillbillede fra dit eget videoklip af den fase, du oplever problemer i	Vælg metodik til træning af de svære områder
<p><b>Forlæns rulle</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wcA4l7mucJ0&amp;list=PLvF2NxGT9GnOgulYiNV667gTVxIPVRk">https://www.youtube.com/watch?v=wcA4l7mucJ0&amp;list=PLvF2NxGT9GnOgulYiNV667gTVxIPVRk</a></p> <p><b>Indsæt link egen video:</b></p>		<p>Faseopdeling: 3 faser.</p> <p><b>Fase 1:</b> Afsæt: Fra hugsiddende med armene pegende fremad strækkes i knæ- og fodled, mens der søges ned mod måtten med hænderne, nakken flekteres, så man kigger på maven.</p> <p><b>Fase 2:</b> Håndisætning/rulle: Mens knæ og fodled strækkes helt, sættes hænderne i underlaget og man stemmer i mod, så hovedet går fri af underlaget. Den øverste del af ryggen og nederste af nakken sættes i underlaget og rullen nedover ryggen startes. Ryggen er krum, hoften bøjet og knæ/fodled strakte i denne fase.</p> <p><b>Fase 3a</b> Afslutning: I slutningen af rullen bøjes knæene meget aktivt, så fødderne isættes tæt på ballerne og rullen fortsætter over på fødderne.</p> <p><b>Fase 3b</b> Hænderne kan evt. kortvarigt tage fat på forsiden af knæene. Armene strækkes frem igen og der afsluttes i hugsiddende eller sående</p> <p><b>Keypoints:</b> Sæt hænderne i ca. en armlængde fra fødderne – så kan knæ og fødder strækkes helt i afsættet.</p>	<p>Se link:</p> <p><a href="https://youtu.be/YNtWA8khKXg?si=o2v8ELL6kPy2dtwC">https://youtu.be/YNtWA8khKXg?si=o2v8ELL6kPy2dtwC</a></p> <p>og udvælg pba. Videoen nogle fokuspunkter</p>			<p>Se link til metodik og vælg nogle øvelser, som du skriver i denne kolonne. Sæt gerne et billede ind af opstillingen:</p> <p><a href="https://youtu.be/MPBY47u2zYk?si=sz5nteLwoc4GO2WP">https://youtu.be/MPBY47u2zYk?si=sz5nteLwoc4GO2WP</a></p>

		<p>Bøj aktivt i knæene til sidst – så er det nemmere at få vægten over på fødderne.</p>				
<p><b>Hovedstand</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KZiYe-btH-I&amp;list=PLvF_2NxGT9GI3uUTuiA-UUiTVsnI9NOGD">https://www.youtube.com/watch?v=KZiYe-btH-I&amp;list=PLvF_2NxGT9GI3uUTuiA-UUiTVsnI9NOGD</a></p> <p><b>variationer:</b></p> <p><a href="https://youtu.be/SvJX ISpTxQ?si=AuekmjSGlocH6Ocy">https://youtu.be/SvJX ISpTxQ?si=AuekmjSGlocH6Ocy</a></p> <p><b>Indsæt link til egen video:</b></p>		<p>Faseopdeling: 2 faser</p> <p><b>Fase 1:</b> Hånd-/hovedisætning: Fra hugsiddende med armene pegende fremad sættes hænderne i underlaget lidt foran kroppen. Herefter forskydes kropsvægten over på armene og panden sættes langsomt i underlaget 20-30 cm foran hænderne, så der er ca. 90° i skulder-, albue- og håndled. Støttepunkterne hænder og hoved skal danne en trekant.</p> <p><b>Fase 2:</b> Opgang: Dette kan foregå uden eller med afsæt. Uden afsæt placeres hænderne og hoved tæt på fødderne kan man ved at strække knæ og fodled få hoften ført henover hovedet. Herefter stemmes imod underlaget med armene og langsomt bøje knæene igen, så man nu står på hovedet med bøjede ben. Rygsøjlen skal her stå næsten lodret, så det meste af kropsvægten er på hovedet og resten på armene. Denne teknik kræver en hvis smidighed i hasemuskulaturen. Med afsæt placeres hænderne lidt længere fremme og der udføres et lille afsæt efter at hovedet er placeret i underlaget for at få hoften henover hovedet, hvorefter armene stemmer imod underlaget og knæene bøjes, så det meste af kropsvægten kommer over på hovedet. Derefter strækkes benene langsomt mod loftet, mens kroppens position holdes i knap lodret position. Benene skal holdes samlet hele tiden.</p> <p><b>Keypoints:</b> Næsen må gerne næsten røre underlaget, når hovedet sættes i, da man ved opgang til hovedstand ruller op over panden, så man ender med at støtte øverst på panden, hvilket er optimalt.</p>	<p>Hovedet sættes ikke langt nok frem, så hovedstanden bliver ustabil.</p> <p>Sørg for at trekanten mellem hænder og hoved næsten er ligebenet.</p> <p>Issen sættes i underlaget. Det medfører ofte en lettere krumning af øverste del af ryggen, som gør det sværere at holde balancen.</p> <p>Se keypoint i forhold til fejlretning</p>			<p>Se link til metodik og vælg nogle øvelser, som du skriver i denne kolonne:</p> <p><a href="https://youtu.be/KLFFk1aXGig?si=9CcynYgFB96qhKTg">https://youtu.be/KLFFk1aXGig?si=9CcynYgFB96qhKTg</a></p>

## Håndstand

[https://www.youtube.com/watch?v=T8bo4UN3oZU&list=PLvF\\_2NxGT9GnKViw7q7mUaS2tq6KPx1cC](https://www.youtube.com/watch?v=T8bo4UN3oZU&list=PLvF_2NxGT9GnKViw7q7mUaS2tq6KPx1cC)

### Variationer:

<https://youtu.be/WtlnfydLx6Q?si=vDUK3oKISa4hABkQ>

Indsæt link til egen video:



Faseopdeling: 2 faser:

### Fase 1:

Opgang og håndisætning: Stå med samlede ben med armene i lodret i forlængelse af kroppen. Tag et stort skridt frem med afsætsbenet og bøj det, så overkroppen fældes forover og søger ned mod underlaget. Løft samtidig det bagerste ben (svingbenet), så det forbliver i forlængelse af overkroppen. Således skal der hele tiden under opgangen være en lige linje fra tåspids på svingbenet til fingerspidserne.

### Fase 2:

Hænderne skal sættes i gulvet der, hvor de naturligt rammer gulvet, når armene holdes i forlængelse af overkroppen. Typisk vil der være ca. samme afstand mellem afsætsben og hænderne, som der er mellem afsætsben og svingben.

Håndstand/balance: Når afsætsbenet har sluppet gulvet føres det i en jævn bevægelse op til svingbenet, således at benene er samlet, lidt før kroppen når lodret.

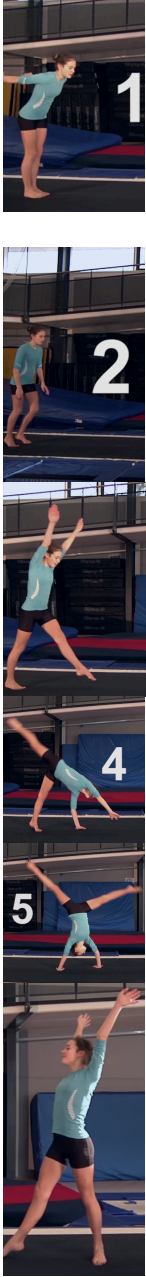
### Fase 2a:

Skulderpartiet skal være spændt, så hovedet synker ned mellem armene. Balancen holdes dels ved at bevæge sig op og ned i skulderpartiet (teleskopeffekten) og dels ved at stemme mod med hænder/fingre eller bøje lidt i armene.

**Keypoints:** Afsætsbenet skal langt frem i opgangsfasen. Hovedet skal i håndstanden kun bøjes så meget bagover at man lige kan skimte tommelfingrene. Hvis hovedet i håndstanden er bøjet for meget bagover vil det medføre svaj i øverste del af ryggen og det vil ikke være muligt at holde armene i forlængelse af kroppen.

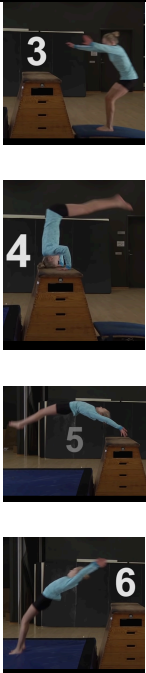
En helt lige krop i håndstanden kan nemmere opnås ved at kippe hoften, så lændesvajet udrettes lidt.

Armene er ikke i forlængelse af kroppen og hovedet bøjes for meget bagover (kroppen buer som en banan) Arbejd med håndstande, hvor man ligger i vandret (strakt krop og hoved/arme i rette position) på hoften på fx en blød buk og vippes op på hænder af medgymnaster. Håndstand op ad væg, hvor hænderne sættes tæt på væggen og hvor det meste af krop og ben rører væggen. Sæt fødderne op i ribben mens hænderne er på gulvet (maven nedad). Gå baglæns op ad ribben med fødderne mens hænderne går ind mod ribben. arbejd på at hænderne så tæt på ribben som muligt, mens det meste af krop og ben rører ribben.

<p><b>Vejrmølle</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3uuwNIB7-TQ&amp;list=PLvF_2NxGT9GIJw7q85JifGy5t7hK-X8Rd">https://www.youtube.com/watch?v=3uuwNIB7-TQ&amp;list=PLvF_2NxGT9GIJw7q85JifGy5t7hK-X8Rd</a></p> <p><b>Indsæt link til egen video:</b></p>		<p>Faseopdeling: 3-5 faser:</p> <p><b>Fase 1+2:</b> Evt. tilløb</p> <p><b>Fase 3:</b> Evt. forhop</p> <p><b>Fase 4:</b> Opgang/håndisætning: Opgang foregår som til håndstand – dog med lidt kraftigere opsving og afsæt. Når kroppen er i vandret lige inden håndisætning roteres kroppen minimum 90° (udadrotation i hoftelæddet) og hænderne sættes i underlaget én hånd ad gangen på en langsgående linje foran afsætsbenet. Hænderne skal placeres så fingrene på begge hænder (som minimum) peger på tværs af springretningen. Den fjerneste arm kan evt. indadroteres, så fingrene peger mod afsætsbenet. Kort før håndisætning startes et kraftigt, som først er færdigt efter håndisætningen. Svingbenet skal før kropsrotationen være i forlængelse af kroppen, hvorefter føres udad (abduces), så benene spredes.</p> <p><b>Fase 5:</b> Håndstandfase: Kort efter håndisætning, spredes benene og holdes i denne position mens vægten skifter over på den fjerneste arm. Vigtigt at armene er i forlængelse af kroppen, så hovedet må kun bøjes let bagover. Hvis springet foretages med tilløb og forhop, kan der i starten af håndstandfasen udføres en skulderafvikling, som løfter kroppen i slutningen af håndstandfasen.</p> <p>Nedgang: I slutningen af standfasen, bøjes hoften på svingbenet og dette roteres så tærne peger mod hænderne. Svingbenets sættes i underlaget efterfulgt af afsætsbenet, som samtidig virker som løftestang på kroppen, som rejses til lodret med armene i vejret. Nedgangen kan foregå enten, så kroppen står med siden til løberetningen eller så front er vendt imod løberetningen. Det første er velegnet til at arbejde videre mod mølle chaché mølle/kraft m.m. Det sidste kan anbefales i arbejdet mod indlæring af rondat.</p> <p>Keypoints: Afsætsbenet skal langt frem i opgangsfasen. Hænderne skal sættes på linje foran afsætsbenet/armene skal være i lige forlængelse af kroppen  Kroppen skal drejes sent men aktivt.</p>	<p>Se link:  <a href="https://youtu.be/8IOfYB03brQ?si=nA1cWNIJwxFV0d91">https://youtu.be/8IOfYB03brQ?si=nA1cWNIJwxFV0d91</a></p> <p>Opgang med siden til springretningen (giver dårlig betingelser for svingben).  - Træn opgang med modtagning, hvor springet stoppes i håndstandsfasen</p> <p>Hænderne sættes ikke på linje foran afsætsbenet, men ud til siden  Gymnasten fører enten hele kroppen ud til siden eller afsætsbenet krydses ind foran kroppen, så kroppen falder til modsatte side. Ses ofte, hvis gymnasten ikke mestrer håndstanden endnu. Træn håndstand og ellers benyt linjer tegnet på måtten eller opgang på plintkasser til at fokusere gymnasten på den lige opgang i møllen.</p> <p>Kroppen kommer ikke op i lodret eller</p>		<p>Se link til metodik og vælg nogle øvelser, som du skriver i denne kolonne:</p>
--	---	--	--	--	---



			<p>langt nok rundt. - Kan bl.a. skyldes faktorerne nævnt i pkt. b.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kroppens drejes ikke aktivt nok i nedgangen. Dette kan skyldes at svingbenet ikke er trukket med op i nedgangen, så kroppen er krum fra tå til hånd i stedet for lige. fejlret vha. pkt. a.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--	--

<p>Hovedspring</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=D9NgC8ZHHfA&amp;list=PLvF_2NxGT9GkP4piPEgTOMz3Tw0ygQI3">https://www.youtube.com/watch?v=D9NgC8ZHHfA&amp;list=PLvF_2NxGT9GkP4piPEgTOMz3Tw0ygQI3</a></p> <p>Indsæt link til egen video:</p>		<p><b>Faseopdeling: 6 faser</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tilløb: (Vises ikke i Video)</li> <li>2. Indspring:(Vises ikke i Video)</li> <li>3. Afsæt: To-bens afsæt med kroppen fældet en smule forover og armene fremme.</li> <li>4. Hoved-/håndisætning/afvikling: Efter en meget kort svævefase, sættes hænder og pande i redskabet, så de danner en trekant (se hovedstand). Overkroppen holdes rank, hoften bøjes til 90 grader og benene holdes strakte. I det kroppen kommer forbi lodret udføres en kraftig afvikling ved at strække hoften (kipbevægelse) og strække armene samtidig, så kroppen ender i en håndstandposition med overbalance.</li> <li>5. Svævefase: I denne fase holdes kroppen i et spændt svaj.</li> <li>6. Landing</li> </ol> <p>Keypoints: Timingen af kipbevægelsen er vigtig. Denne skal foregå tidligst i det øjeblik lænden bevæger sig forbi hovedets understøttelsespunkt.</p>	<p>2 primærfejl:</p> <p>Issen sættes i redskabet i stedet for panden. Dette medfører ofte en rundet ryg og lille bøjning i hoften. Dermed bliver det svært at udføre kipbevægelsen og meget svært at strække armene. Der skal trænes hovedstand og opgang til hovedstand på lav skumplint med bøjet hofte</p> <p>Timingen af kipbevægelsen. Hvis der kippes for tidligt vil afviklingen skabe et mere eller mindre lodret tyngdepunktsløft og gymnasten vil enten lande på hovedet på redskabet eller lave et meget kort spring. Er kippet for sent, vil gymnasten udføre et fladt spring med dyb landing. Gymnasten skal træne afsæt til hovedstand med bøjet hofte op ad opretstående</p>			<p>Se link til metodik og vælg nogle øvelser, som du skriver i denne kolonne:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-GUkcJ2vSlc&amp;list=PLvF_2NxGT9GkP4piPEgTOMz3Tw0ygQI3&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=-GUkcJ2vSlc&amp;list=PLvF_2NxGT9GkP4piPEgTOMz3Tw0ygQI3&amp;index=3</a></p>
--	--	--	---	--	--	--

			<p>måtte. Øjeblikket for kippet er der, hvor enden rammer måtten.</p> <p>Udfør langsomt hovedspring med 2 modtagere, som siger nu, når kippet skal startes</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Links til øvelser: