

TRUPP-  
GYMNASTIK  
TUMBLING &  
TRAMPETT  
STEG 4

## KURSPLAN

Presentation och inledning  
Tumbling, teori och praktik för övningarna nedan  
Trampett teori och praktik för övningarna nedan  
Trampett med bord, teori och praktik för övningarna nedan  
Säkerhet: träningrens roll och ansvar  
Aerial awareness, LMS  
Videoanalys och biomekanik  
Tävlingsplaning och preparation  
Praktisk och teoretisk examination

Totalt

24 lektioner

### **Övningsinnehåll Trampett**

*Trippel med en halv skruv in*

*Trippel med en halv skruv mellan*

*Trippel med en halv skruv ut*

*Trippel med en och en halv skruv: Halv in, halv mellan, halv ut*

*Trippel med en och en halv skruv: Hel in, volt, halv ut*

*Trippel med en och en halv skruv: volt, hel mellan, halv ut*

*Trippel med en och en halv skruv ut*

*Trippel med två och en halv skruv: Halv in, hel mellan, hel ut*

*Trippel med två och en halv skruv: Hel in, hel mellan, halv ut*

*Trippel med tre och en halv skruv: Hel in, halv mellan, en och en halv ut*

*Överslag dubbel med halv skruv ut*

*Överslag dubbel halv skruv mellan*

*Överslag dubbel med en och en halv skruv hel mellan, halv ut*

*Tsukahara dubbel*

*Tsukahara dubbel med hel skruv: halv mellan, halv ut*

*Tsukahara dubbel med hel skruv: hel mellan, volt bak*

*Trukahara dubbel med hel skruv: hel mellan, hel ut*

### **Övningsinnehåll Tumbling**

*Trippelsalto*

*Trippelsalto med hel skruv*

*Miller Plus (dubbel salto med 4 skruvar)*

*Dubbel till whip-back*

*Handvolt + dubbel med 2 ½ skruv*