

Modtagningsformer

Støttemodtagning.

Sikkerhedsmodtagning.

Fysisk modtagning.

Psykisk modtagning.

Fysiske forudsætninger

- Afsæt --> vi kamuflerede træning med hop i opvarmningen. Det var de øvelser som havde teknisk fokus. Men alt hop er godt!
- Rulle.
 - Se de billeder I har af stationer.

Trampet

- Forhøjet landingsflade.
- Ingen tilløb.
- Teknik før færdigt spring.
- Byg stationer, så I ikke selv skal lave fysisk modtagning.
- Tegn på at eleven kan lave salto selv. Godt afsæt. Kigger i navlen. Rulle uden hænder på.

Opvarmning

- Hopvarmning.
- Forskellige hoppe øvelser. ”løft arme” og ”Lang hop → højt hop”. Husk at vi ikke bevæger os fremad i det ”høje hop”.
- Rulle på ryggen og tilbage.
- Hoppe på ryggen.
- Salto til grav for alle mand. Hovedet mellem benene og vip rundt til ryg.

Spring.

- 1. runde. Masser rulle stationer.
- 2. runde. Ruller op på en højere flade, så det kræver mere afsæt af springeren.
- 3. runde. Afsæt fra minitrampolin, uden nedspring. Rulle på hævet flade. Vi rullede på saltoplinten.
- 4. runde. Vi hoppede ned fra en plint, til minitrampolin og rulle op i forhøjede landingsflade.

Tak for godt kursus

- Jeg havde ikke forberedt at jeg skulle sende noget til jer. Så her er det samlet, i den note form jeg selv har skrevet med få udvidelser.
- <https://www.dgi.dk/gymnastik/oevelser?side=4&query=spring>
 - Her er et link til gymnastikmøllen. Der er tonsvis af øvelser.

Husk at turde øve jer! Succesen er ikke perfektion – det er gode oplevelser og rykke grænser.

Christian Hestholm