

ORDBOG/FORKLARING (juni 2020) TIL GPR/UDFØRSEL /SERIE 1

Generelle fradrag

-Flere sekvenser med usikkerhed. Er gymnasterne i tvivl om, hvilke øvelser de skal lave. Har de styr på, hvor de skal hen, ved forflytninger.

-Manglende synkronitet. Kan gymnasterne serien i forhold til musikken/takttælling. Ved de hvornår i musikken de laver den enkelte øvelse. Er de ens og er serien gennemarbejdet

-Manglende flow i forflytninger. Er det en naturlig overgang og flytter gymnasterne sig logisk i forhold til hinanden. Bruges gulvarealet eller står de samme sted. F.eks hvis gymnasterne skal fra punkt A til B og nogle ikke flytter sig men laver det på stedet for at opstillingen skal tilpasses

-Manglende flow i hele koreografien. Gymnasterne står det samme sted i længere tid. Står de i samme opstilling i længere tid. Bruger de hele gulvfladen. F.eks alle opstillingerne ligger midt på gulvet istedet for også i hjørnerne.

-Arme ikke en del af kropsarbejdet/eller uens. Statisk/monotome bevægelser. Arme er ikke synkrone.

-Fødder ikke spændstige/eller strakte. Når gymnasterne arbejder skal fødderne være en del af kroppen. Hvis de ikke er spændte giver det et billede af at gymnasterne ikke er gennemarbejdet

-Upræcise planer og retninger. Ved den enkelte gymnast hvor de skal stå i opstillingen og i hvilken retning. F.eks hvis de har en skrå række skal alle stå på skrå, hvis det er tiltænkt. Hvis gymnasterne skal sidde på knæ skal de alle sidde på knæ, hvis det er tiltænkt. Alle gymnaster skal kunne finde deres pladser i opstillingerne.

Specifikke fradrag

Kropsbevægelser (inkl. Akrobatik, smidighed og løft)

-Utilstrækkelige bevægelsesudslag. Hvis gymnasterne virker låst i deres arbejde. F.eks hvis de laver et kropssving og der ikke er en forspænding og en release som er tydelig. En sidebøjning som måske er korrekt udført men meget lille i bevægelsen.

-Uklar form. Hvis en gymnast f.eks laver en sidebøjning skal vi kunne se en kropsstamme som er korrekt. De må ikke læne sig for-/bagover. En release hvor f.eks hovedet ikke falder med - gymnaster kigger måske op istedet for at lade hovedet falde med ned. Ved kropssving er det vigtigt at vi kan se forspænding og release. Det er vigtigt at der er forspænding i kroppen i alle kropsbevægelser.

Balancer

-Unødig bevægelse (usikkerhed/vaklen) Hvis foden ikke er "solidt" plantet i gulvet. Man kan se hvis de vakler i balancen fordi de mangler forspænding.

-Unødig hop eller skridt. De holder balancen men hopper eller tager et skridt, som igen er fordi de mangler forspænding.

-Uklar figur/form. Gymnasten står i en passébalance, men har ikke lår i vandret, foden sidder ikke inde ved knæet eller kroppen er for-/bagud bøjet. Fokus på fodstilling og hoftestilling. Ofte ses det at fødderne er indadvendte, hvis de ikke er smidige nok. Forspænding i kroppen.

-Tab af balance med støtte ved hånd, fod eller anden del af kroppen.

-Total tab af balance ved fald. Hvis man laver en stående balance og falder på rumpen. Lidt svært at have et total fald i balance på gulv - så skal gymnasten falde helt sammen.

Hop og spring

-Utilstrækkeligt løft af kroppens tyngdepunkt (manglende højde). Hvis gymnasterne laver et spring, men ikke har afsæt nok, så der kan ses en svævefase.

-Uklar figur/form (manglende udstrækning) Her skal vi også kunne se at hoftestilling er korrekt. Benene skal være i rette position. F.eks. passespring - så skal det kunne laves med lår i vandret og fodstilling korrekt. Ved f.eks. spagatspring skal man kunne se 2 strakte ben. Forspænding i kroppen.

-Tung landing/afsæt. Gymnasterne skal lande med tåen først og ikke på hælene. Man kan høre, hvis de ikke gør det korrekt. Når de sætter af til spring skal fod også være spændt og der må ikke sættes af på hælen men skal gå gennem tåen.

Forflytninger

-Manglende lethed. Det skal virke logisk og let. F.eks. hvis en eller flere gymnaster bliver nødt til at tage ekstra lange skridt for at nå deres opstilling. Eller hvis vejen er for kort. F.eks. hvis de skal lave 1 chasse, 2 chasse, galop, hvor det sidste chasse og galop laves på stedet, fordi gymnasten allerede er nået ind i opstillingen.

-Sammenstød mellem gymnaster. Ulogisk vej til ny opstilling - eller for tæt.

-Fald eller snublen m/el. uden sammenstød. Ulogisk vej til ny opstilling - eller for tæt.

Andre fradrag

-For få gymnaster på gulvet i forhold til reglementskrav.