

GYMTRÆNER 1 TRAMPOLIN



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

KOLOFON

UDGIVER:

GymDanmark

REDAKTION:

Andorra Lynn Jensen

Anette Dalsten

Kim Olavi

Anita Lynge Bentved

BILLEDER:

Bo Tureby

Galleri Merrald

GRAFISK DESIGN:

Maila Walmod

Janne Jelstad

TRYK:

Formegon

UDGIVELSEÅR:

2020 – 2. udgave

LITTERATUR:

Dalsten, A., Jensen, P og Haastrup, C. Y. (2014). *Aldersrelateret Træning – Trampolin* (red. M. Walmod og P. C. Lindekron). Brøndby: GymDanmark.

Elbæk, L., Taarsted Jørgensen, H., og Fisker, H. (2016). *Springsikker Trampet Basis* (red. U. S. Petersen). GymDanmark og DGI.

Hansen, O. H., Edström, G., Lindekron, P. C., Bay, O. H., Simonsen, N. R. og Jensen, J. V. (2019). *GymTræner 1 – Spring* (2. udg.). Brøndby: GymDanmark.

Helge, E. W., & Trangbæk, E. (2003). *Redskabsgymnastik: leg og akrobatisk udfordring*. København: Institut for Idræt.

Jensen, A. L., Boeck-Iversen, M., Ravnkilde, L., Nielsen, B. J. og Bentved, A. L. (2020). *Kvalitet i Børnegymnastikken* (2. udg.). Brøndby: GymDanmark.

Jensen, A. L., Høj, B. B., Lindekron, P. C. & Bentved, A. L. (2018). *GymTræner 1 – Basis* (5. udg.). Brøndby: GymDanmark.

Johnsen, A., Brønd, J., Elbæk, L., Smedegaard, S., Frederiksen, K. J., Bertelsen, H., Hansen, T. B og Fisker, H. (2016). *Springsikker – Trampet 2* (revideret af P. Vesth og S. S. Jensen). GymDanmark og DGI.

Jørgensen, L. T., Reib, K., Madsen, E., Edström, G., Kruse, C., Lindekron, P. C., Bentved, A. L. og Jensen, J. V. (2019). *GymTræner 1 – Rytmie* (1. udg.). Brøndby: GymDanmark.

Lind, J. D, Tureby, B. Walmod, M. og Dalsten, A. (2016). *GymTræner 1 – Trampolin* (1. udg.). Brøndby: GymDanmark.

Tureby, B., Zierau, B. og Müller, S. (2016). *GymTræner 2 – Trampolin - øvede* (1. udg.). Brøndby: GymDanmark.

INDHOLDSFORTEGNELSE

KOLOFON.....	2
FORORD.....	4
GYMTRÆNER 1 – TRAMPOLIN.....	7
KAPITEL 1: GYMDANMARK.....	11
KAPITEL 2: INTRODUKTION TIL TRAMPOLIN.....	13
KAPITEL 3: GRUNDLÆGGENDE FORUDSÆTNINGER.....	21
KAPITEL 4: BIOMEKANIK OG SKRUETEKNIK.....	25
KAPITEL 5: UNDERVISNING.....	31
KAPITEL 6: TRÆNERROLLEN OG TRÆNINGSKULTUR.....	43
KAPITEL 7: TRÆNINGSPLANLÆGNING.....	47
KAPITEL 8: INTRODUKTION TIL KONKURRENCE.....	55
KAPITEL 9: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED.....	59
KAPITEL 10: ØVELSESSAMMENSÆTNING.....	67
KAPITEL 11: SPRINGOVERSIGT.....	69
KAPITEL 12: INSPIRATION TIL DIN TRÆNING.....	89

FORORD

GYMTRÆNER – EN UDDANNELSE FOR LIVET

At være en god træner er noget man skal øve sig på – Det kommer ikke af sig selv. Hvem er DU som træner? Hvilke valg og fravalg gør du dig i træningen?

På træneruddannelsen sætter vi dig som træner i centrum og skaber rum for, at **du kan udvikle din viden** indenfor det fysiologiske og tekniske, som er det, mange forbinder med en dygtig træner. I lige så høj grad ønsker vi at **øge din bevidsthed om de værktøjer**, du som træner kan benytte, når det gælder de sociale og psykiske aspekter i trænergerningen. Sidst, men allervigtigst, vil vi lære dig **at UNDERVISE** – Det er et håndværk i sig selv at formidle et budskab, som dine deltagere lærer og forstår.

GymTræner er **specialiserede træneruddannelser** for alle grene af gymnastikken – lige fra hjælpe-trænerniveau til elitetrænerniveau. Du kommer godt fra start og ved altid, hvad det næste step er, for at **du kan blive ved med at udvikle dine kompetencer** som træner.

GymDanmark mener, det er en styrke, at gymnastikkens mange kommende **trænere mødes og skaber netværk** på tværs af gymnastikgren, alder og køn. Derfor **kickstartes alle uddannelser med et basismodul**, hvor alle mødes. Herefter har du mulighed for at specialisere dig indenfor netop den gymnastikgren, du har interesse i.

Vi håber, du vil **finde dette netværk givtigt og selv bidrage** til et gymnastiknetværk i Danmark, som har fokus på at lære, være nysgerrig og blive bedre som træner.

Med et **kvalitetsstempel** som GymTræner i hånden vil du have evnen til at begejstre, motivere og dygtiggøre gymnaster i hele Danmark.

Træneruddannelse gør dig i stand til at:

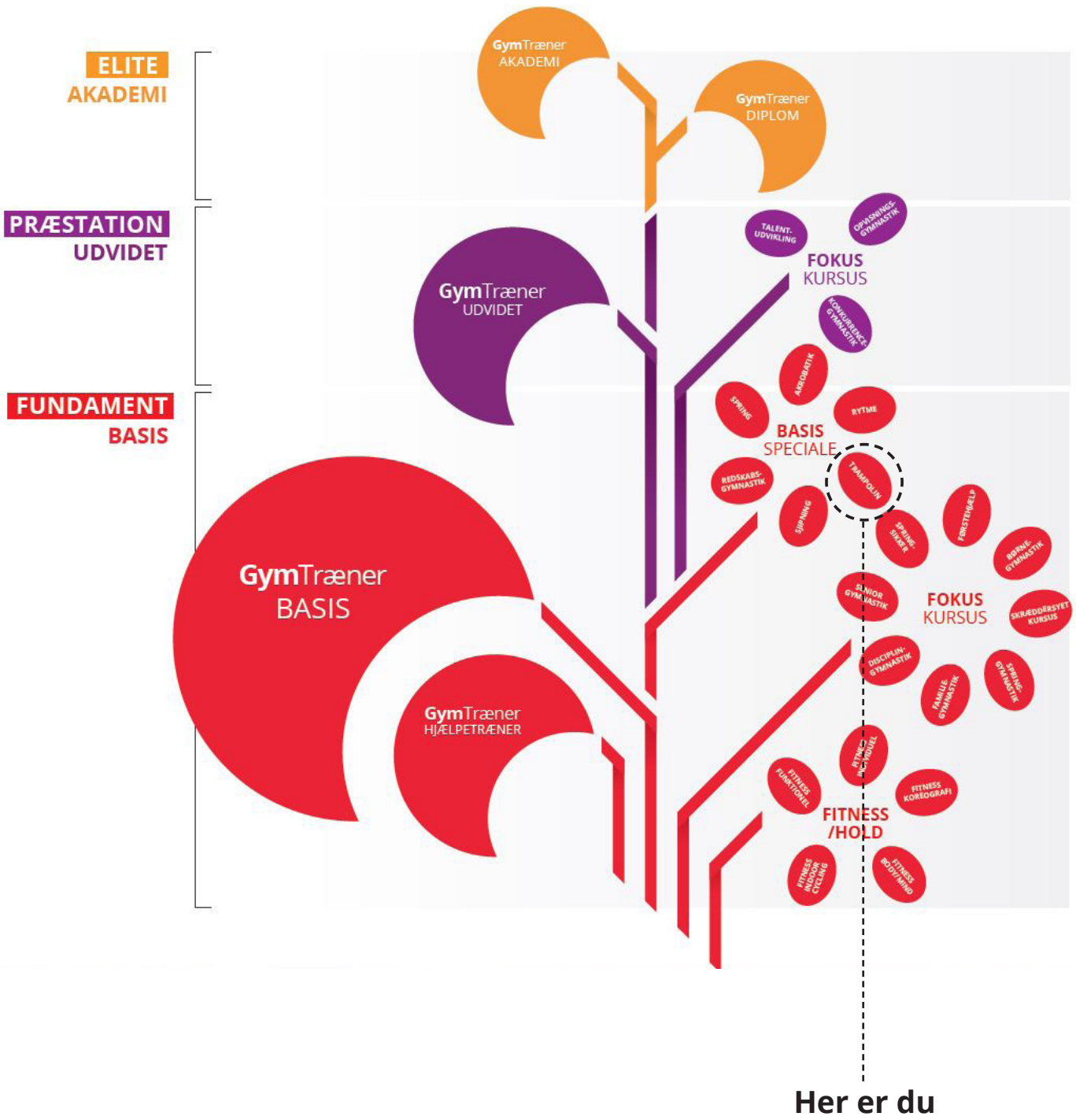
- Tilrettelægge din træning efter gymnastens fysiske, psykiske og sociale udvikling
- Udvikle dine gymnaster ved hjælp af bevidste valg af træningsformer og øvelser
- Reflektere over de valg og fravalg, du gør dig i træningen
- Begrunde dine valg af træning, metodik og pædagogik ud fra konkret viden

På denne uddannelse du nu skal i gang med, sættes der særligt to værdier i centrum: **UDVIKLING** og **FASTHOLDELSE**.

For at kunne skabe en ansvarlig udvikling for sine gymnaster, skal man som træner først og fremmest kunne formå at få sine gymnaster til at komme igen næste gang.

Vi håber, at du gennem GymDanmarks træneruddannelse får øjnene op for, hvor mange facetter der er i trænergerningen, og at vi kan gøre dig nysgerrig på hele tiden at dygtiggøre dig, lige meget hvor gammel du er, hvor meget erfaring du har, eller hvilken gymnastikgren du interesserer dig for.

God vind på din træneruddannelsesrejse!





GYMTRÆNER 1 TRAMPOLIN

GYMTRÆNER 1 – TRAMPOLIN

Til dette kapitel hører e-læringsmodulet: **Introduktion til GymTræner 1 – Trampolin**

ADGANGSKRAV

Bestået GymTræner 1 – Basis

HVORNÅR HAR DU BESTÅET GYMTRÆNER 1 – TRAMPOLIN?

For at bestå GymTræner 1 – Trampolin skal du:

- Gennemføre e-læringsmodulerne inden de praktiske moduler
- Deltage aktivt i 100 % af de tre praktiske moduler på uddannelsen
- Bestå de praktiske og teoretiske prøver undervejs i uddannelsen (se overblik på s. 109)

HVAD HAR DU ADGANG TIL EFTER UDDANNELSEN

Efter GymTræner 1 – Trampolin skal du først og fremmest hjem og øve dig som træner. Det er nemt at "falde tilbage" i det man plejer at gøre, så vi anbefaler, at du allierer dig med en af dine uddannelseskammerater og aftaler, at I kan sparre og løbende tage jeres hæfter fra GymTræner 1 – Basis og Trampolin frem og reflektere over jeres praksis.

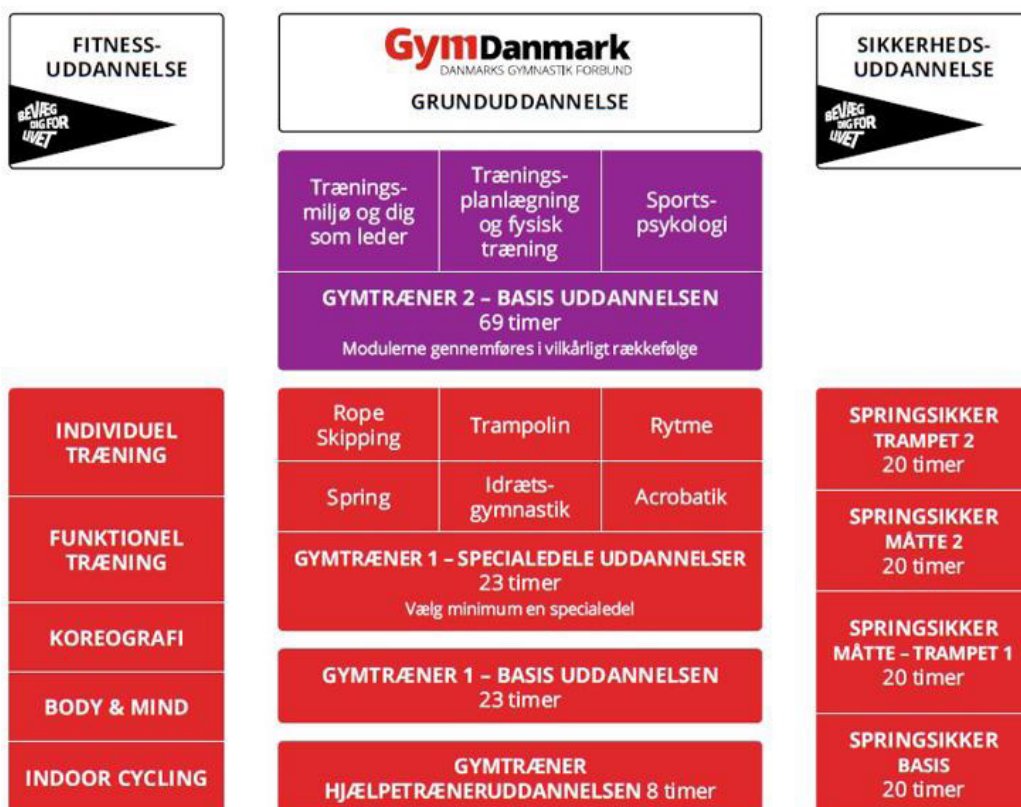
Du kan løbende få mere inspiration til træningen eller trænerrollen ved at deltage på fokuskurser m.m., fx:

- Fokuskurser om dobbeltroterende spring og skruespring i trampolin
- Kvalitet i Børnegymnastikken
- Talentseminarer
- Diverse andre fokuskurser, fx på camps og symposier



Når du har mindst to års trænererfaring, vil du være klar til GymTræner 2 – Basis.

Find altid aktuelle kurser og uddannelser i GymDanmarks kalender.



FORMÅL MED UDDANNELSEN

KOMPETENCEMÅL	
<i>Når uddannelsen er gennemført, kan du:</i>	
Varetage sikker trampolintræning på begynderniveau (modul 1+2) og letøvet niveau (modul 3) med fokus på udvikling og fastholdelse.	
VIDENSMÅL	FÆRDIGHEDSMÅL
<i>Når uddannelsen er gennemført, har du opnået:</i>	<i>Når uddannelsen er gennemført, kan du:</i>
Kendskab til trampoliner og viden om forsvarlig ud- og sammenpakning af trampoliner og tilhørende materiel	Udføre, instruere og lede ud- og sammenpakning af trampoliner og tilhørende materiel
Viden om den korrekte teknik for grundspring (op til saltospring) og videregående trampolinspring (saltospring med og uden skruer)	Undervise i den korrekte teknik i grundlæggende trampolinspring og videregående trampolinspring
Viden om grundlæggende biomekanik, forudsætninger, hensigtsmæssig progression, forøvelser og relevante gulv- og redskabsøvelser relateret til trampolinspring på begynder- og letøvet niveau	Analysere og vurdere gymnastens forudsætninger og derudfra tilpasse træningen og give passende feedback
Kendskab til og forståelse af opvarmnings- og grundtræningsøvelser særligt målrettet trampolinspring	Lave opvarmnings- og grundtræningsøvelser særligt målrettet trampolinspring
Viden om sikkerhed i relation til trampolintræning og forståelse for modtageteknikker	Sikre en forsvarlig træning og anvende forskellige modtageteknikker
Viden om træningsplanlægning og kendskab til relevante lege i og ude af trampolinen	Planlægge en træning, der både er udbytterig og sjov for gymnasterne
Viden om træningskultur og aldersrelateret træning	Tilpasse træningen til gymnasternes fysiske, psykiske og sociale udvikling og reflektere over det sociale miljø og træningskulturen på holdet
Kendskab til terminologi og vanskelighedsberegning og forståelse for øvelsessammensætning	Sammensætte hensigtsmæssige øvelser til gymnasterne ud fra deres niveau
Kendskab til mulighederne for konkurrence-deltagelse	Reflektere over relevansen af konkurrence-deltagelse for dine gymnaster
Viden om trænerrollen	Reflektere over din trænerrolle og din egen udvikling som træner samt evaluere egen og andres praksis – herunder indgå i netværk med andre trænere

UDDANNELSENS OPBYGNING

Denne uddannelse består af tre praktiske moduler, der kan tages fordelt over en eller flere sæsoner. Vi anbefaler, at hvis man har mulighed for det, bør man tage modul 1 og 2 samme sæson. Forud for hvert modul skal du gennemføre nogle e-læringsmoduler. På næste side kan du få et overblik over uddannelsens opbygning.

MODUL 1	
2 ELLER 3 DAGE	
E-LÆRINGSMODULER	PRAKTISK INDHOLD
<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til GymTræner 1 - Trampolin • Introduktion til trampolin • Grundlæggende forudsætninger • Undervisning • Modtagning 	<ul style="list-style-type: none"> • Velkomst • Introduktion til trampolin (inkl. sikkerhed) • Grundlæggende forudsætninger • Undervisning • Modtagning • Spring (grundspring op til og med saltoer) • Lege • Refleksionsspørgsmål • Afrunding
I alt: ca. 1 time 30 min.	I alt: ca. 16 timer

MODUL 2	
1 DAG	
E-LÆRINGSMODULER	PRAKTISK INDHOLD
<ul style="list-style-type: none"> • Biomekanik og skrueteknik • Træningsplanlægning 	<ul style="list-style-type: none"> • Velkomst • Opvarmning/grundtræning • Spring (intro til salto med skrue) • Biomekanik og skrueteknik • Træningsplanlægning • Refleksionsspørgsmål • Afrunding
I alt: ca. 45 min.	I alt: ca. 8 timer

MODUL 3	
2 DAGE	
E-LÆRINGSMODULER	PRAKTISK INDHOLD
<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til konkurrence • Terminologi og vanskelighed • Øvelsessammensætning 	<ul style="list-style-type: none"> • Velkomst • Spring (saltospring med og uden skrue) • Undervisning • Introduktion til konkurrence • Synkron • Trænerrollen og træningskultur • Terminologi og vanskelighed • Øvelsessammensætning • Refleksionsspørgsmål • Afrunding
I alt: ca. 1 time	I alt: ca. 17 timer



GYMDANMARK

KAPITEL 1: GYMDANMARK

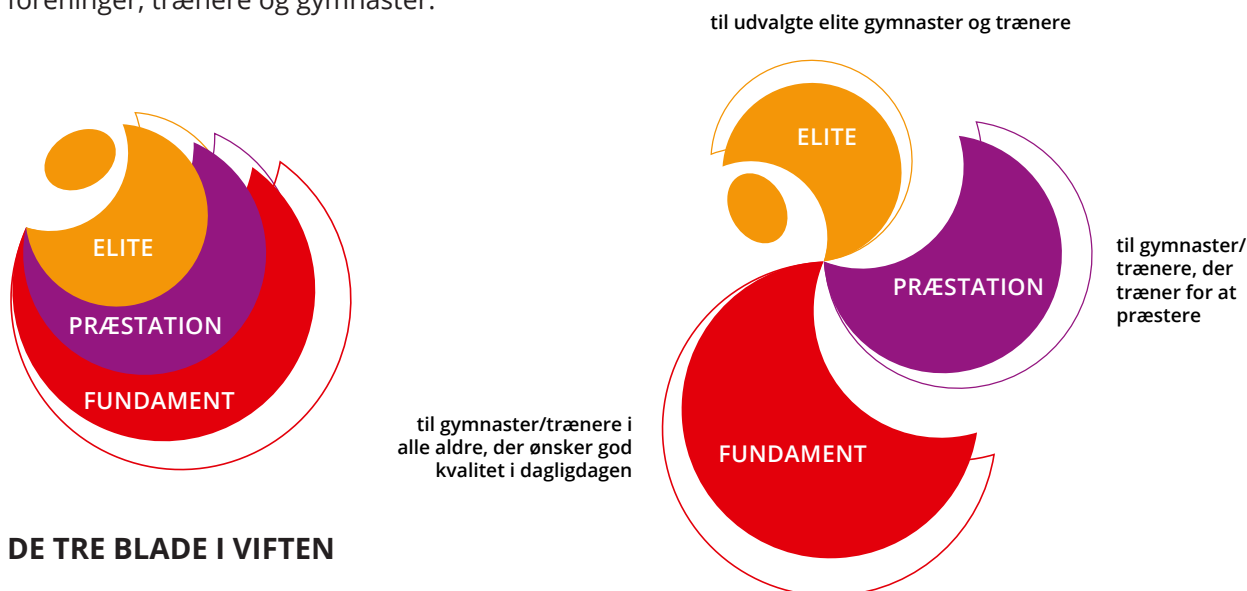
VI UDVIKLER OG UNDERSTØTTER GYMNASTIKKEN, SÅ ALLE KAN FÅ BEDRE BEVÆGELSE I HVERDAGEN

Danmarks Gymnastik Forbund, i daglig tale GymDanmark, er et af de største specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF). GymDanmark har eksisteret i over 100 år, og du kender måske GymDanmark under forkortelsen "DGF", der i 2014 blev skiftet ud med det nye kaldenavn, GymDanmark. GymDanmark er et forbund med mange forskellige tilbud og aktiviteter, som henvender sig til mange forskellige målgrupper. Mest kendt er GymDanmark for deres tilbud indenfor konkurrencegymnastikken, men forbundet rummer meget mere end det.

GymDanmarks DNA illustreres i Viftemodellen. Dette er en måde at anskue forbundets mange tilbud og aktiviteter på, samt få et overblik over, hvem de er målrettet til. Hvert blad i viften er defineret ved målet for den træning, man laver, og bliver fyldt ud med tilbud og aktiviteter, som retter sig mod forskellige måder at træne gymnastik på.

HVORFOR ER GYMDANMARKS DNA VIGTIG FOR DIG SOM TRÆNER?

Viftemodellen vil hjælpe dig til at kunne navigere i GymDanmarks mange forskellige tilbud til foreninger, trænere og gymnaster.



DE TRE BLADE I VIFTEN

Fundament

For alle trænere vil tilbuddene i "Fundamentet" være et solidt udgangspunkt, da de er målrettet alle, som ønsker god kvalitet i den daglige træning og for gymnaster i alle aldre. For langt de fleste trænere vil tilbuddene i "Fundamentet" være dækkende, og der er rig mulighed for at dygtiggøre sig løbende i dette lag.

Præstation

Ønsker du som træner at arbejde målrettet med opvisnings- eller konkurrencegymnastik (træne for at præstere), så finder du flere tilbud ved at søge i bladet "Præstation" i viften. Her finder du nemlig tilbud til dem, der har godt styr på "Fundamentet", og der vil være fokus på at træne frem mod et arrangement udenfor foreningen, hvor du "viser dig frem" og eventuelt bliver bedømt.

Elite

Sidst, men ikke mindst, skal du søge i bladet "Elite" i viften, hvis du er træner for gymnaster, der træner for at optimere deres præstation og udvælges til at repræsentere Danmark i internationale sammenhænge.

**FÆLLES FOR ALLE BLADENE I VIFTEN ER,
AT DE STÅR PÅ "FUNDAMENTET" - DEN GODE TRÆNING**



INTRODUKTION TIL TRAMPOLIN

KAPITEL 2: INTRODUKTION TIL TRAMPOLIN

Til dette kapitel hører e-læringsmodulet: **Introduktion til trampolin**

TRAMPOLIN ELLER STORTRAMPOLIN?

Kært barn har mange navne, og man hører derfor både betegnelsen "trampolin" og "stortrampolin" brugt i flæng. Trampolin er den mest korrekte betegnelse, men fordi vi i Danmark har en lang tradition for at benytte trampet (også kaldet minitrampolin) i springgymnastikken, bruges betegnelsen stortrampolin ofte for at tydeliggøre, hvilken slags trampolin, der er tale om.

KORT OM TRAMPOLIN

Trampolinspring i den moderne version blev introduceret af George Nissen i efterkrigstidens USA. Det internationale trampolinforbund, FIT, blev stiftet i 1964, og det første VM blev afholdt samme år. FIT blev lagt sammen med FIG i 1999, og trampolinspring kom således på OL-programmet fra 2000 som en del af gymnastikken.

Dansk Trampolin Forbund blev stiftet i 1966 og blev fusioneret med GymDanmark i 2000.

HVAD ER EN TRAMPOLIN?

De mest almindeligt forekommende trampoliner i Danmark er af det tyske fabrikat "Eurotramp". Andre fabrikater som Gymnova, Gaofei, Trampolair, Continental og Nissen forekommer også, ligesom det canadiske produkt "Rebound" som dog primært producerer fjedre og duge.

En almindelig trampolin består af en nylondug af flettede bændler med en variabel tykkelse på 4 til 15 mm, ophængt i et stålskelet i 118 metalfjedre. Stålskelettet og fjedrene er afskærmet med kantpuder af hårdt skumgummi.

Redskabet kan pakkes sammen og monteres på to transporthjul. Eurotramps transporthjul kan hæves og sænkes, for at lette transporten af redskabet.

Rebound Products producerer en "stringbed" trampolin, som består af meget tynde nylonbændler, som ikke er syet sammen. Disse findes ofte monteret i gulvtrampoliner i springcentre i Danmark.

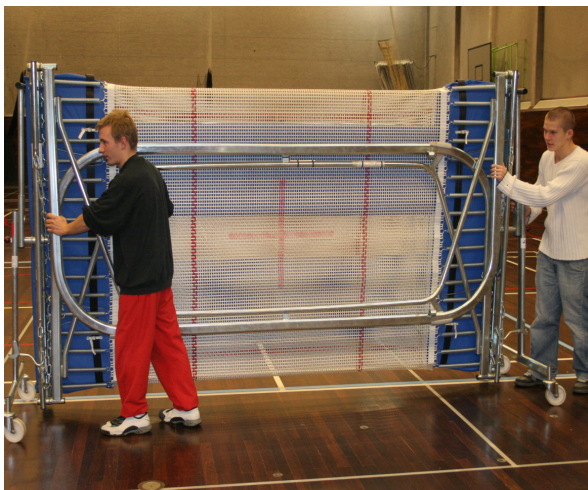
Dimensionerne for moderne konkurrence-trampoliner (Eurotramp) er typisk:

- vægt: ca. 260 kg
- mål i udslået tilstand: 5,2 x 3,05 x 1,15 meter
- i sammenklappet tilstand: 3,34 x 0,8 x 2,2 meter (hhv. 1,97 meter på sænkede transporthjul)
- der findes andre typer og størrelser, og de fleste vil være tilsvarende eller mindre end ovenstående

OPBEVARING OG TRANSPORT

Det er en god ide at opbevare trampolinen i et redskabsrum, så den ikke udsættes for hærværk, ligesom den kan være til fare for evt. boldspillere, hvis den fx står for enden af en boldbane i hallen.

For at uvedkommende ikke skal benytte trampolinen, er det en god ide at opbevare denne i aflåst tilstand. Dette kan gøres ganske simpelt med en hængelås, som låser jernkæderne fast.



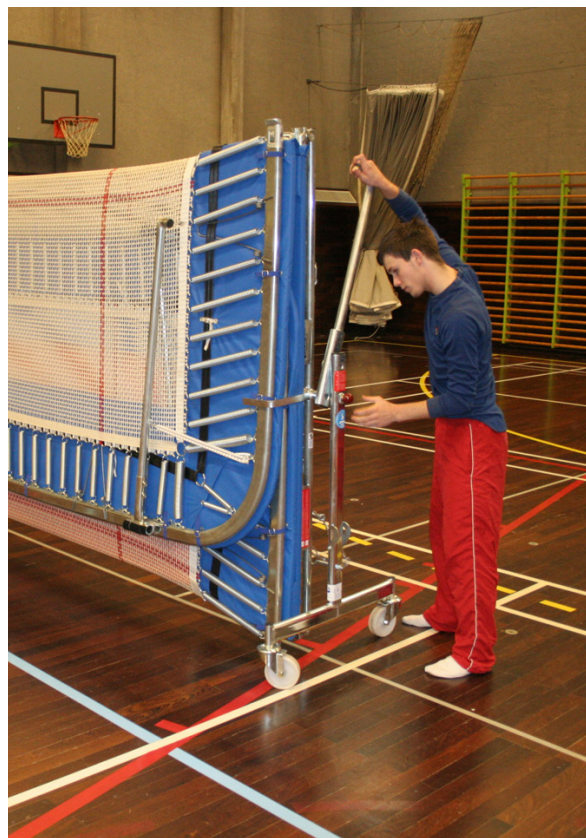
Hæve/sænkesystem

Nogle trampoliner har et hæve/sænkesystem, der gør, at trampolinen kan sænkes med ca. 20 cm i sammenklappet tilstand. Dette gør det muligt at få trampolinen igennem lave døråbninger.

Sørg for, at trampolinkæderne ikke har fået fat i bøjlen nederst på hjulene, og at bøjlen har fat om trampolinrammen.

Vippearmen skal håndteres med stor forsigtighed:

- hold fast yderst i vippearmen
- hold hoved og krop fri af vippearmens akse
- hold fast i vippearmen, til låseanordningen er klikket på plads



Gå altid bag hjulene, når du flytter en trampolin. Sådan undgår du at få kørt tæerne over.

SÅDAN SLÅR DU EN TRAMPOLIN OP

Med en vægt på ca. 260 kg og et relativt højt tyngdepunkt på 4 små hjul er en trampolin ikke ufarlig at arbejde med.

Der bør udvises stor omtanke og agtpågivenhed ved transport, fremtagning og sammenpakning af trampolinen.

Børn bør ikke deltage med andet end simple og ufarlige opgaver, og omtanke og forsigtighed anbefales HVER GANG, man har med trampoliner at gøre.

Det er ikke specielt kompliceret at pakke en trampolin ud, men da man har med over 200 kg. dødvægt at gøre, vil der altid være et vist faremoment. Man bør altid være opmærksom, når man håndterer en trampolin, og følge de foreskrevne procedurer ved fremtagning, transport og sammenpakning af redskabet.

Ukyndig håndtering af trampoliner kan føre til alvorlige skader ved fremtagning, sammenpakning og ved springning i redskabet.

I videoen herunder kan du se, hvordan du slår en trampolin op:



NÅR TRAMPOLINEN ER SAT OP

Man bør benytte måtter for enden af trampolinerne. Måtterne kan evt. hvile på trampolinrammen og understøttes af et redskab (fx en plint), men det optimale er dertil indrettede stativer med specialdesignede måtter. Det er vigtigt, at måtten dækker både trampolinen og stativets ramme.

Det kan være en god idé at have nogle måtter på gulvet rundt om trampolinen også, hvis man har mulighed for det.



Hjulene bør placeres et sted, hvor de ikke ligger til fare eller vælter, hvis de står. De kan fx ligge under endestativet eller stå ved en ribbe med sikkerhedsbjølen hæftet fast.

Sørg også for, at indskubsmåtten ikke ligger et sted, hvor man kan falde i den.

SÅDAN PAKKER DU EN TRAMPOLIN SAMMEN

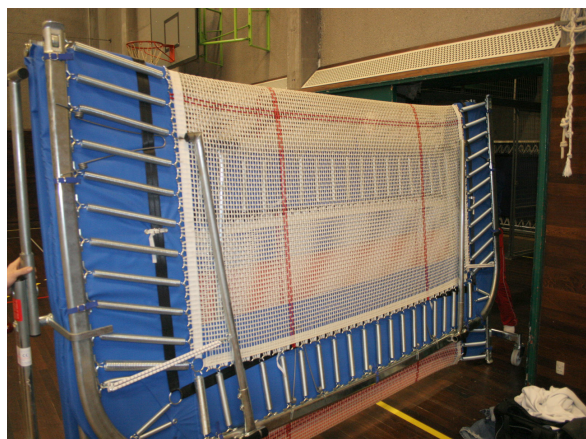
I videoen herunder kan du se, hvordan du pakker en trampolin sammen:



Det er vigtigt at kæderne tages af i den side, hvor trampolinens ende ligger øverst (th)! Når kæderne er taget af kan den modsatte ramme (tv) foldes ind under.



Har man i klubben et lavt redskabsrum, kan man sænke trampolinen ved hjælp af hjulenes vippearm. Pas på fingrene m.m.



Trampolinen kan sammenklappet køres ind i et redskabsrum.



SIKKERHED

Sikkerhed er en væsentlig faktor i trampolinspring, som skal prioriteres højt i træningen. Her gennemgås derfor tre emner, der er vigtige for, at man kan lave en sikker og forsvarlig træning:

- Der skal være styr på udstyret
- Trænerens ansvar for en forsvarlig træning
- Vigtige sikkerhedsregler i trampolin

DER SKAL VÆRE STYR PÅ UDSTYRET

Trampolinen skal selvfølgelig være intakt og sat korrekt op. Når der skiftes fjedre, bør man være opmærksom på, at de bliver sat korrekt i, så spidsen peger nedad. Herudover bør der være endemåtter i begge ender af trampolinen, da springerne oftest vil falde ud i de to ender, hvis de falder ud. Man falder ikke lige så tit til siden, men det kan stadig være en god idé at have måtter på gulvet, hvis uheldet er ude. Derudover skal trampolinens hjul ligge således, at man ikke falder over dem, og man ikke kan risikere at falde ned på dem, hvis man skulle ryge ud over trampolinen. I de fleste trampoliner er der en lille indskubsmåtte, der kan bruges til at bremse landingen. Denne benyttes særligt ved indlæring af nye spring (dette gennemgås i kapitlet "Undervisning").

Udover det udstyr, der hører til trampolinen, bør hallen være udstyret med almindeligt førstehjælpsudstyr, som en førstehjælpskasse (gerne med kompressionsbind, plaster og isposer) og en hjertestarter. Trænerne bør vide, hvor førstehjælpsudstyret er, og hvem der sørger for at fylde op med nye forsyninger (er der nogen, man skal give besked til, når kassen snart er tom?). Herudover bør trænerne også kende adressen på hallen, hvis de skulle få brug for at oplyse dette ifm. at der ringes efter en ambulance. Hallens adresse kan fx stå sammen med førstehjælpskassen.

TRÆNERENS ANSVAR FOR EN FORSVARLIG TRÆNING

Træneren har ansvaret for, at træningen foregår forsvarligt. Det starter allerede med sikker opsætning af trampoliner og udstyr. Herefter skal springerne kende sikkerhedsreglerne, der gælder, når man springer trampolin (gennemgås nedenfor). Springerne bør også instrueres i bremse- og faldteknik, så de kan handle forsvarligt, hvis det er ved at gå galt. Det er trænerens ansvar, at springerne laver opvarmning inden de springer, og at springerne indlærer nye spring med en fornuftig progression (dette gennemgås i kapitlet "Undervisning"). Ved indlæring af nye spring er der forskellige muligheder for modtagning, der gennemgås i kapitlet "Undervisning". Træneren bør arbejde med, at springeren opøver en god fornemmelse, både af egen formåen, af hvad der foregår i luften, og af egen mentale og fysiske parathed i øjeblikket. På denne måde er springeren klædt på til at hjælpe sig selv bedst muligt og træffe fornuftige valg. Dette gennemgås mere i kapitlet "Undervisning".

Hvis springerne får lov at lege i trampolinen, bør der være regler for, hvordan det foregår. Særligt hvis springerne er flere i trampolinen på samme tid, skal der udvises forsigtighed, da springerne kan komme til at "stemple" hinanden (hvis den ene lander lige før den anden, bliver den anden skudt afsted fra trampolinen med stor kraft). Det kan eksempelvis anbefales at lave en regel om, at hvis man hopper to sammen, må der kun være en springer, der hopper på fødderne ad gangen (den anden kan være siddende/liggende), eller at højden holdes nede, og der holdes afstand mellem springerne på trampolindugen. Brug af småredskaber (fx bolde) i trampolinen kan medføre en øget risiko for skader, så dette frarådes.

MODTAGERE PÅ GULVET

Hvis man har været til en trampolinkonkurrence, har man set, at der står modtagere på gulvet i begge sider af trampolinen. For disse modtagere gælder, at de kun skal stå der, hvis de reelt kan gøre en forskel. Det vil sige, de skal have en vis fysisk størrelse, men de skal også være gamle nok til at kunne handle ansvarligt. Ved internationale konkurrencer skal modtagerne være 18 år. Det er ikke hensigten, at modtagerne skal kunne gribe springeren, men de skal kunne reagere hurtigt og forsøge at skubbe springeren tilbage ind på trampolinen eller hjælpe med at afbøde springerens fald for at undgå alvorlige skader.

I den daglige træning kan man i forbindelse med indlæring af et nyt spring (det er oftest mest relevant ved skruespring) stille en træner eller en stor springer (15+) i den modsatte side af, hvor træneren står med indskubsmåtten.

VIGTIGE SIKKERHEDSREGLER I TRAMPOLIN

Brug rigtig arbejdsteknik ved opsætning og sammenpakning af trampoliner og udstyr

Vær særligt opmærksom på ikke at få kørt tæerne over af trampolinens hjul, at passe på vippearmen, når trampolinen sænkes (hav aldrig ansigtet i vippearmens bane), og at have strakte arme og bakke væk fra trampolinen, når siderne foldes sammen.

Sørg for at trampolin (og udstyr) er sat forsvarligt op og ikke er beskadiget

Sørg altid for at kæderne er helt udstrakte, og at krogerne på kæden vender med spidsen indad. Alle fire støtteben skal være sat i, og trampolinens hjul skal placeres, så man ikke risikerer at falde i dem.

Vær aldrig alene, når du springer trampolin

Man bør som minimum altid være tre, sådan at hvis nogen kommer til skade, er der en til at tage sig af den skadede, og en der kan ringe efter hjælp.

Gå aldrig under trampolin og endemåtter

Hvis man går under en trampolin, kan man risikere, at der kommer en springer, der ikke har set en, og så risikerer begge parter at komme til skade. Mange endestativer har en del affjedring, så det samme gælder her.

Sid aldrig på endemåtter eller på gulvet rundt om trampolinen

Springere der sidder på gulvet rundt om trampolinen eller på endemåtterne udgør en sikkerhedsrisiko både for dem selv og for springeren i trampolinen, hvis uheldet er ude, og denne falder ud og rammer dem.

Fortryd aldrig midt i et spring

Det kan være farligt at fortryde midt i et spring. Det er vigtigt, at springere er trænet i at kunne redde sig selv, hvis noget er ved at gå galt – fx ved at lukke sig sammen eller rette sig ud.

Tag aldrig fra med hænderne

Hvis du over- eller underroterer, er det en dårlig idé at tage fra med hænderne, da der er risiko for at brække en arm. Det er vigtigt, at springere er trænet i at skrue om på ryggen og tage armene ind til kroppen, hvis de overroterer.

Stop øvelsen, hvis du er ude af balance

Hvis du sætter af til det næste spring i øvelsen, mens du er ude af balance, er der risiko for at falde ud over trampolinen og komme til skade.

Spring korte ture

Undgå at springe for lange ture. Ikke kun for de andre springeres skyld, men for at undgå at blive træt og ukoncentreret.

Spring altid i træningstøj og uden tyggegummi og smykker

Tøj med nitter eller andre skarpe/spidse genstande risikerer at skade eller sidde fast i trampolinen. Det samme gælder smykker, hvilket kan medføre skade på springeren (eller en eventuel modtager). Udover at tyggegummi er svært at fjerne fra trampolin og måtter, risikerer springerne at blive kvalt, hvis de får tyggegummi galt i halsen, mens de springer.

Mærk efter/vær opmærksom på træthedsniveau/koncentration

Man er ikke altid lige frisk og koncentreret hele træningen. Nogle gange er der hele træninger, hvor man er lidt sløv, andre gange kan det være en enkelt tur. Mærk altid efter, når du står i trampolinen, hvor "klar", du føler dig. Hvis du ikke er helt skarp, så undgå at lave noget svært eller nyt. Det kan generelt være en god idé at træne noget af det svære i starten af træningen, hvor der er større sandsynlighed for, at man ikke er blevet træt.

Vær sikker på, at du er klar til et nyt spring

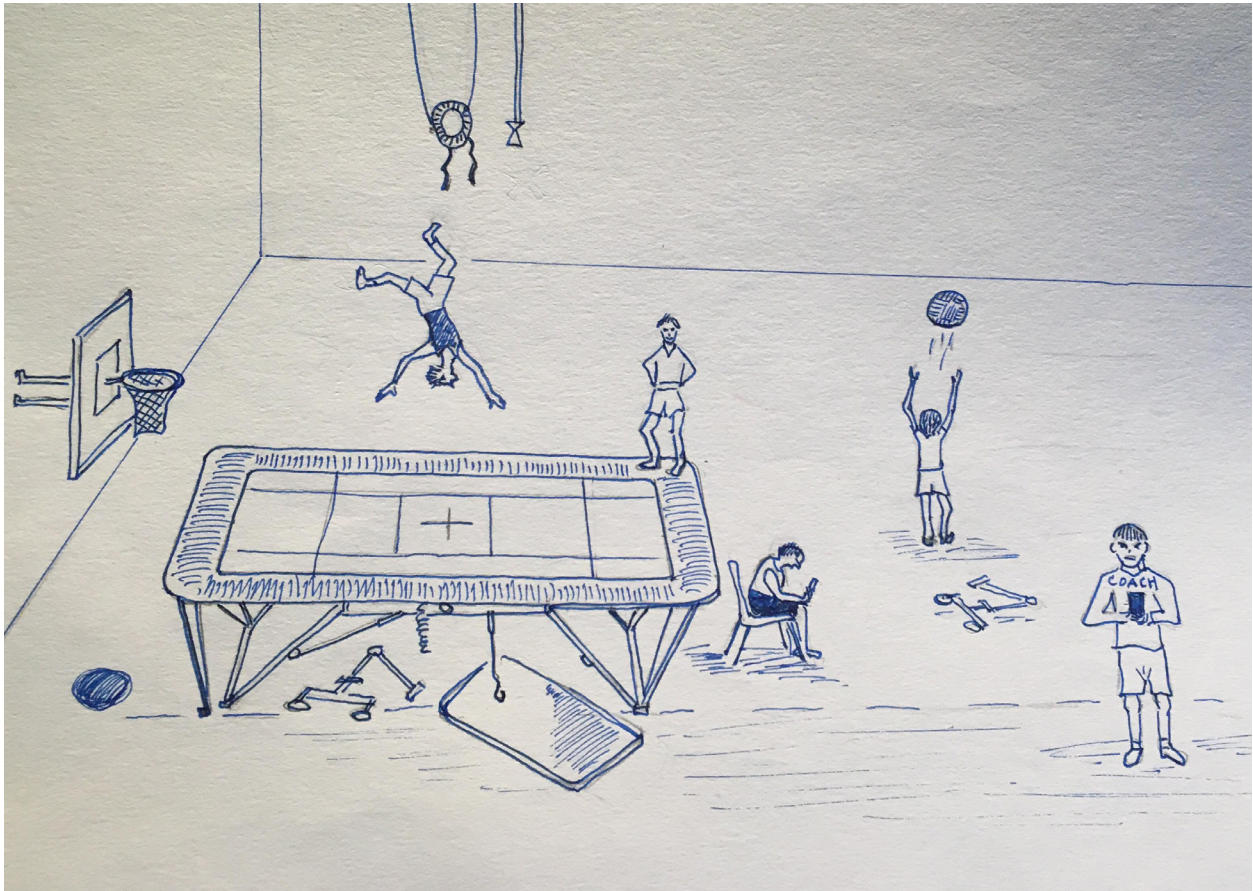
Inden du laver et nyt spring, skal du altid være helt sikker på, du er klar til det. For det første skal du være helt frisk, som beskrevet ovenfor. Derudover skal du have lavet de relevante forøvelser, og din træner skal have sagt god for, at du er klar til det nye spring. Du må altså aldrig bare kaste dig ud i et spring, fordi du har set andre gøre det, eller fordi du gerne vil imponere nogen.

Lav ikke uovervejede spring

Lad være med at lave fjollede flips eller at trille ud af trampolinen på en sjov måde eller ligende. Sådan kommer folk ofte til skade.

OPGAVE 1

Find fejlene i trampolinhallen på tegningen herunder. Diskutér hvilke sikkerhedsforhold, der ikke overholdes:

**OPGAVE 2: SIKKERHEDSQUIZ**

Sæt minus ud for de udsagn, du mener er forkerte, og kryds ud for de udsagn, du mener er rigtige:

- Ved løft af trampolinen skal man huske at løfte med ryggens muskulatur
- Trampolinens hjulstativer er bedst af vejen, når de ligger under trampolinen
- Inden springningen påbegyndes, skal man påse, at alle fjedre er på plads, og at de vender spidsen nedad
- Ved løft af trampolinen skal ryggen være strakt
- Når der springes i trampolin, skal der mindst være to modtagere, og de skal stå for enderne
- Man må ikke bære ur, halskæde og andre smykker, når man springer i trampolinen
- Modtagerne skal forsøge at gribe springeren, hvis denne falder ud af trampolinen
- Man må aldrig "fortryde" et påbegyndt spring
- Det er passende at springe 5-10 minutter ad gangen i trampolinen
- Man må aldrig tage fra med hænderne, hvis man overroterer et spring



GRUNDLÆGGENDE FORUDSÆTNINGER

KAPITEL 3: GRUNDLÆGGENDE FORUDSÆTNINGER

Til dette kapitel hører e-læringsmodulet: **Grundlæggende forudsætninger**

DE FIRE FUNDAMENTALE FORUDSÆTNINGER I TRAMPOLINSPRING

Alle ved, at et hus bygget på mosejord på et eller andet tidspunkt falder sammen. Hvis ikke fundamentet er i orden, bliver huset ikke stabilt og sikkert. Det samme kan siges om en trampolinspringers udvikling. Hvis ikke grundlaget er tilstrækkeligt godt, vil springeren på et eller andet tidspunkt løbe ind i problemer eller blindgyder, før talentet er fuldt udnyttet. Derfor er der både tekniske og fysiske, samt trampolintekniske forudsætninger, der fra starten skal indlæres korrekt.

Vi taler om de fire fundamentale forudsætninger, som vist herunder. Disse er af afgørende betydning for en optimal udvikling af en talentfuld springer. Herunder gennemgås de fire forudsætninger. I kapitlet "inspiration til din træning" kan du finde øvelser til at træne disse.

DE FIRE FUNDAMENTALE FORUDSÆTNINGER I TRAMPOLINSPRING



Strakte arme i dugen

Funktion:

Armenes position strakt over hovedet (i lod) ved springerens kontakt med dugen er af afgørende betydning for optimal kontrol og udnyttelse af trampolinens "rebound".

Formål:

Når armene er strakte oppe over hovedet, rettes kroppen op i lod, så man ikke så nemt vælter i en given retning. Trampolinspring handler om at blive på midten af dugen, og at stå spændt og lodret er derfor vigtigt i kontakten med dugen.

Denne position er også optimal i forhold til igangsætningen af saltorotationer fordi en lang, forspændt krop giver længere vægtarm, større inertimoment og derfor større potentiale for saltorotation.

Fif:

Instruér gymnasten i at vende håndfladerne fremad eller udad for at modvirke tendensen til at bøje albuerne.

Bemærk:

At holde armene i lod ved kontakten med trampolindugen kræver ikke kun styrke og teknisk kunnen, det kræver også, at springeren er tilstrækkelig smidig/bevægelig i skulderleddene.

Hovedet lige på kroppen

Formål:

Hovedet bør i alle afsæt være i neutral position "oven på kroppen". Menneskets hoved er forholdsvist tungt, og placeres det uheldsmæssigt i forhold til understøttelsesfladen, forårsager det ubalance og vandringer i springene. Desuden besværliggør/forhindrer nakkeetræk en tæt sammenlukning, hvilket medfører langsom rotation og manglende muligheder for orientering. Dertil kommer, at nakkeetræk ofte vil have negativ indflydelse på kroppens forspænding og kan give "bløde knæ" i afsættet.

Fif:

Gymnasten kan bruge fixpunkter til at kigge på. Find fx et punkt foran trampolinen at kigge på i opspringet. Læs mere om fixpunkter i kapitlet "Undervisning".



Spredte fødder i dugen

Formål:

Jo større understøttelsesflade des bedre balance. Hvis man har sine fødder tæt sammen i kontakten med dugen, er der stor risiko for, at man mister balancen med utilsigtet vandring til følge. Som tommelfingerregel kan bruges, at der minimum bør være en fods bredde mellem ens fødder i dugen.

Fødderne bør være placeret lige langt fremme, da asymmetri vil medvirke til diagonal springning.

Fif:

Ved forskudte fødder kan man bede springeren tænke på at sætte den bagerste fod forrest. Så ender det som regel med, at fødderne bliver parallelle.

Spændt core-muskulatur

Formål:

Jo bedre forspændt ens krop er, des bedre er man beskyttet mod trampolinens kraft, og des bedre er man rustet til at udnytte trampolinens. Ikke alle forstår, hvordan man spænder de indre muskler – core-musklerne – aktivt, så det er en god idé at arbejde med det i opvarmningen/grundtræningen, så springerne lærer at mærke, hvordan det føles at være spændt.

Fif:

Prøv at få springeren til aktivt at presse tæerne og hoften fremad (uden at svaje i ryggen), dermed spændes både forsidens og rygsidens muskler.

Bed springeren være visuelt opmærksom på, hvornår han/hun rammer dugen (kig ned!), så vedkommende er forspændt i kroppen ved selve landingen.

KRAV TIL EN TRAMPOLINSPRINGER

Trampolinspring er en krævende sport, fordi der skal udføres teknisk svære spring, der kræver stor præcision, og det skal samtidig se elegant ud. At springe trampolin kræver derfor mange fysiske forudsætninger – især en del eksplosiv styrke og smidighed. Som du lærte på GymTræner 1 – Basis, er grundtræning en vigtig del af træningen, og det er her, der skal fokus på lige netop de krav, der er til trampolinspring. I kapitlet "Træningsplanlægning" kan du læse mere om, hvordan du tænker dette med ind i den daglige træning.



Højde (Time of Flight)

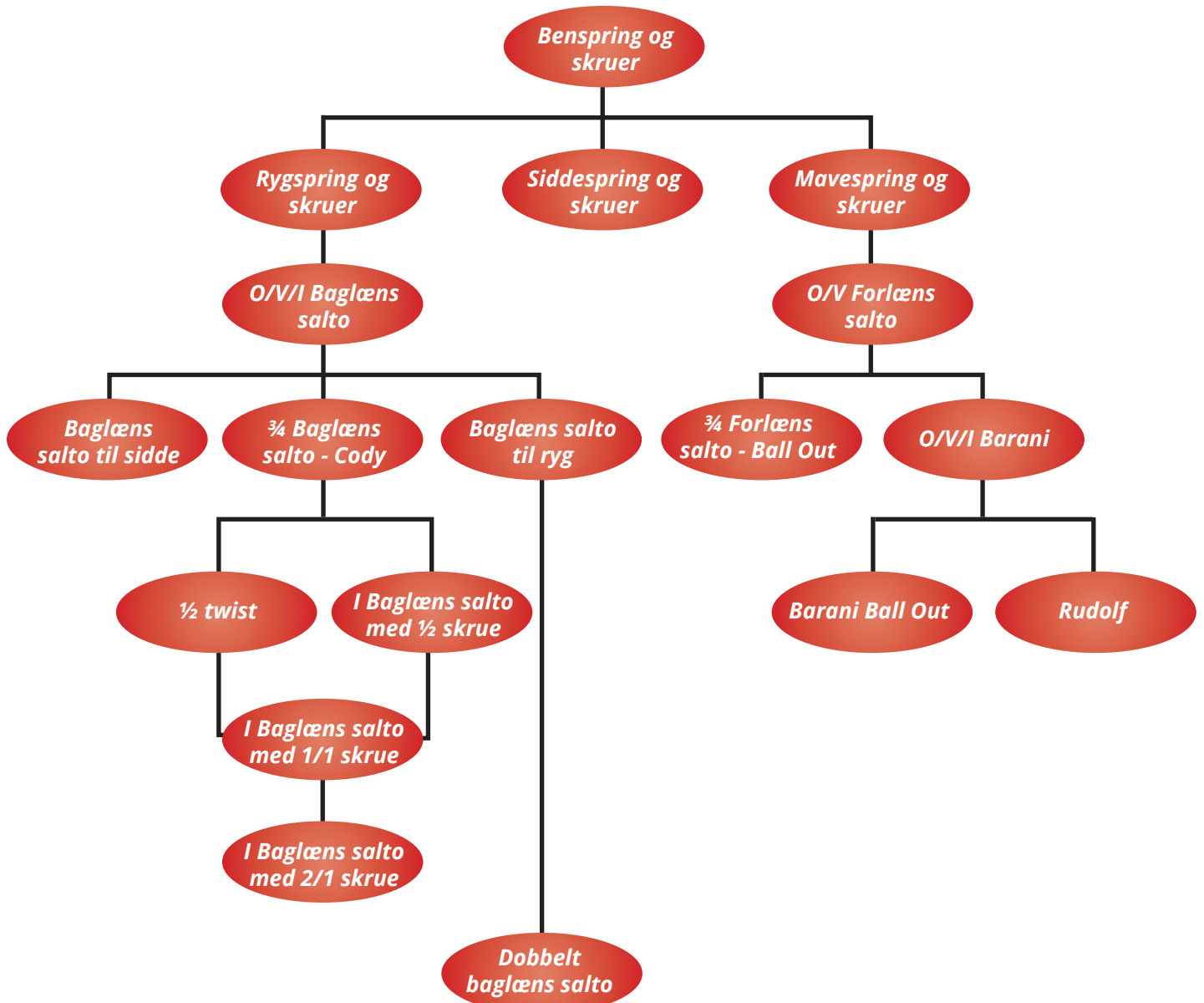
I en konkurrencesituation har højden stor betydning for den karakter, der gives (se kapitlet "Introduktion til konkurrence"). Mere højde er en fordel, fordi springeren får længere tid i luften til at udføre springet, men det kan også være sværere at holde balancen, og for nogle springere føles det utrygt at springe højt. Derfor er det noget, der skal arbejdes målrettet på i træningen. Hvis der er fokus på de fire fundamentale forudsætninger, øges stabiliteten, hvilket er en forudsætning for at kunne øge højden. Men du kan også finde øvelser med fokus på at øge springhøjden i kapitlet "Inspiration til din træning".

BYGGEKLODSE

Indlæring af spring i trampolin foregår meget systematisk. Man kan se på det som en slags "byggeklodder". Spring bygges op af kvarte saltoer (defineret af overkroppens bevægelse) og halve skruer og kan laves i forskellige positioner. Når springere skal lære et spring, skal man sikre sig, at de har forudsætningerne i orden: Har de styr på de byggeklodder, springet består af? Som træner skal du altså sørge for, at dine springere har fundamentet på plads. Hvis din springer skal lære en baglæns salto, skal du sikre dig, at han/hun først har godt styr på opspringet i rygspring. Man fortsætter også med at træne grundspringene (fx mavespring og rygspring), selvom man har lært saltoer, da de enkelte dele altid kan forbedres. Du kan læse mere om progressiv opbygning af spring i kapitlet "Undervisning". Se også springstigen på næste side.

SPRINGSTIGE: GRUNDSRING OG ENKELTSALTOER MED SKRUE (OP TIL DOBBELTSKRUE)

Springstigen er en grafisk oversigt, der viser udviklingen for en trampolinspringer. Ikke alle springene bruges selvstændigt i trampolinøvelser, men de er vigtige byggeklodser i indlæringen af de færdige spring. Denne springstige viser grundspring og enkelsaltoer med skrue (op til dobbeltskrue). Dobbelt baglæns salto er dog også vist.





BIOMEKANIK OG SKRUETEKNIK

KAPITEL 4: BIOMEKANIK OG SKRUETEKNIK

Til dette kapitel hører e-læringsmodulet: **Biomekanik**

BIOMEKANIK FOR BEGYNDERE

Mekanik handler om kraft og bevægelse. Biomekanik er betegnelsen for den mekanik, der er knyttet til vores bevægelse af kroppen. For at kroppen kan bevæge sig, skal den påvirkes af en eller flere kræfter. Kraftpåvirkningen kan komme indefra, hvor musklerne kan trække i knoglerne, eller den kan komme udefra, hvor kroppen bliver påvirket af omgivelserne, fx gulvet eller redskaberne. Når en kraft påvirker kroppen, starter en bevægelse, hvilket betyder, at kroppen eller kropsdelene har en acceleration, og dermed opnås en hastighed. Hvis en bevægelse bremses, sker der en deceleration, og hastigheden falder.

I forbindelse med spring, vil nedenstående biomekaniske faktorer blive beskrevet:

- Tyngdekraft og tyngdepunkt
- Kraftpåvirkning
- Rotationsakser
- Rotationsmængde
- Rotationshastighed
- Inertimoment
- Faseinddeling

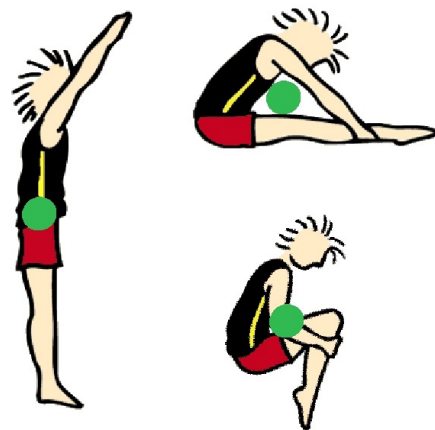
Herudover gennemgås forskellige skrueprincipper.

TYNGDEKRAFT OG TYNGDEPUNKT

Tyngdekraften, eller tyngdeacceleration, er den kraft, som jorden konstant påvirker os med. Det er den, der sørger for, at selvom vi hopper op i luften, så kommer vi ned på jorden igen.

Tyngdepunktet er det punkt, som kroppen balancerer omkring, altså kroppens vægtmæssige centrum. Hvis man flytter på kropsdelene ved fx at bøje benene eller strække armene frem, vil tyngdepunktet flytte sig, da fordelingen af kroppens masse ændrer sig. Således vil tyngdepunktet flytte sig højere op, hvis man strækker armene op i forlængelse af kroppen.

Hvis man roterer frit i luften, vil man rotere omkring tyngdepunktet. Når kroppen er strakt, er tyngdepunktet placeret inde i kroppen (ca. ud for navlen), men hvis man fx laver en hoftebøjning, vil tyngdepunktet flytte sig uden for kroppen (se illustration).



KRAFTPÅVIRKNING

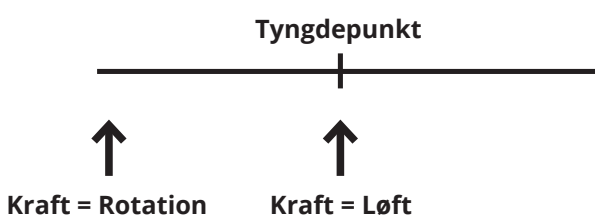
Når vi står stille, yder vi en kraft på underlaget, som er lige så stor som tyngdekraften. I et afsæt handler det om at påvirke underlaget/redskabet med en kraft, der er større end tyngdekraften, hvorved kroppen accelereres opad, indtil fødderne forlader underlaget.

I et stående afsæt trykker vi med fødderne næsten lige ned mod underlaget. Den kraft, vi trykker på underlaget med, kalder man aktionskraften. Aktionskraften er en påvirkning af underlaget, men det, der påvirker kroppen, så den flytter sig væk fra underlaget, er en modsatrettet kraft. Den kaldes reaktionskraften, og det er denne kraft, som reelt løfter kroppen under et afsæt. Man skal derfor huske, at man altid påvirker det underlag, som man står eller hopper på.

Når man påvirker et underlag med en kraft (aktionskraften), hvad enten det er gulvet eller trampolinen, bliver man selv påvirket med en lige så stor og modsatrettet kraft (reaktionskraften). Derfor gælder det også, at hvis man påvirker afsætsredskabet med en større aktionskraft, fx ved optimal udnyttelse af muskelstyrken i afsætsmusklerne, vil man selv blive påvirket af en tilsvarende og modsatrettet reaktionskraft, hvilket i sidste ende øger springhøjden og/eller rotationen.

Når man påvirker et objekt med en kraft, så vil objektet blive ved med at bevæge sig med den samme hastighed og i samme retning, medmindre det påvirkes af en anden udefrakommende kraft. Når man har lavet et opspring i en trampolin, fortsættes bevægelsen selvfølgelig kun opad i begrænset tid, fordi gymnasten trækkes ned mod trampolinen igen på grund af tyngdekraften. Tyngdekraften er i dette eksempel den udefrakommende kraftpåvirkning.

En anden måde, gymnasten kan kraftpåvirkes på, er ved, at modtageren går ind og løfter gymnasten under tyngdepunktet, enten i afsættet, midt i luften eller ved landingen. På denne måde kan vi som trænere give gymnasten mere tid i luften og bedre mulighed for at nå helt rundt i et spring. Hvis vi derimod påvirker gymnasten væk fra tyngdepunktet, kan vi hjælpe gymnasten med at skabe rotation (se illustration).



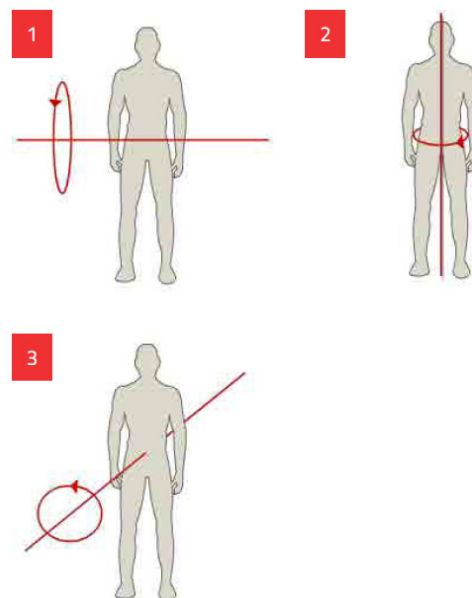
ROTATIONSAXSER

En akse skal forstås som en linje gennem kroppen, som gymnasten kan rotere omkring.

Kroppen kan rotere omkring tre akser i luften:

1. Den tværgående akse, som vi roterer omkring i saltoer
2. Den langsgående akse, som vi roterer omkring, når vi skruer
3. Den sagittale akse, som vi roterer omkring i sidelæns rotationer

En gymnast kan godt rotere om både den tværgående og den langsgående akse i det samme spring. Det ser man fx i en forlæns salto med halv skrue (barani).



ROTATIONSMÆNGDE

For at skabe rotation skal der være en kraftpåvirkning udenfor kroppens tyngdepunkt. I det øjeblik gymnasten sætter af fra et redskab og ikke længere påvirkes af redskabet (når trampolinen ikke længere skubber gymnasten op i luften), vil gymnasten have bestemt sin rotationsmængde. Når gymnasten har forladt afsætsredskabet og ikke længere påvirkes af en ydre kraft (trampolinen eller modtageren), vil gymnasten kun være påvirket af tyngdekraften. Det betyder, at lige meget hvad gymnasten gør i luften undervejs, vil han eller hun ikke kunne ændre på hverken opdrift, retning eller tid i luften før landing. Det, gymnasten dog kan ændre på undervejs, er forholdet mellem rotationshastighed og inertimoment. Dette gøres ved at ændre fra en kropssposition til en anden.

ROTATIONSHASTIGHED

Rotationshastigheden er den hastighed, en gymnast roterer med omkring en akse. Hvis en gymnast laver en enkeltroterende forlæns salto, så roterer gymnasten omkring sin tværgående akse.

Hvis en gymnast roterer én gang på et sekund, roterer gymnasten altså med en rotationshastighed på 360° pr. sekund. Det vil også sige, at ønsker gymnasten at lave en dobbeltroterende forlæns salto, så skal gymnasten altså rotere dobbelt så hurtigt (720° pr. sekund), eller også skal gymnasten have højde nok til at være i luften i to sekunder.

I luften kan man kun ændre rotationshastigheden ved at ændre kropspositionen eller ved at blive påvirket udefra, fx af en modtager, som kan øge eller bremse rotationen ved at skubbe til kroppen uden for tyngdepunktet.

INERTIMOMENT

Inertimomentet, der kan forstås som kroppens modstand mod rotation, er afhængigt af, hvor centreret kroppens masse er omkring tyngdepunktet.

Gymnasten kan ændre på sit inertimoment ved at ændre sin position i luften. Når en gymnast udfører en salto, så laves den ofte i tre forskellige positioner: sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt. Når gymnasten lukker sig sammen i en sammenbøjet salto, er kroppens masse centreret tæt omkring kroppens tyngdepunkt. Det vil sige, at inertimomentet er lavt, og dermed er rotationshastigheden stor. Hvis gymnasten ændrer sin position fra sammenbøjet til strakt i den forlæns salto, så vil rotationen bremses, fordi inertimomentet stiger.

Det er derfor vigtigt at huske, at rotationshastighed og inertimoment hænger sammen:



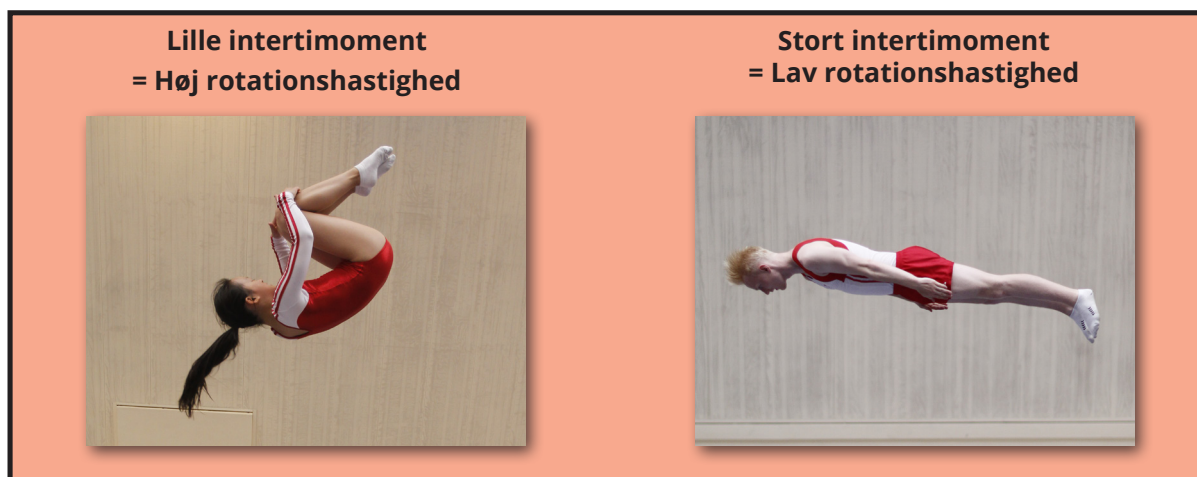
FASEINDELING

Faseinddeling af spring er et brugbart redskab, når man ønsker at udvikle sine gymnasters færdigheder. Det handler om at bryde springet ned i overskuelige dele. Analysen af gymnasternes spring bliver nemmere, og det gør teknikoptimering mere overskueligt og målrettet. Dette gælder især i dag, hvor mange spring gennemses på video efterfølgende.

Ofte når vi inddeler spring i trampolinen i faser, så består et spring af:

- et afsæt
- en svæve-/rotationsfase
- en landing

Svævefasen kan inddeles i to: sammenlukning og udretning.

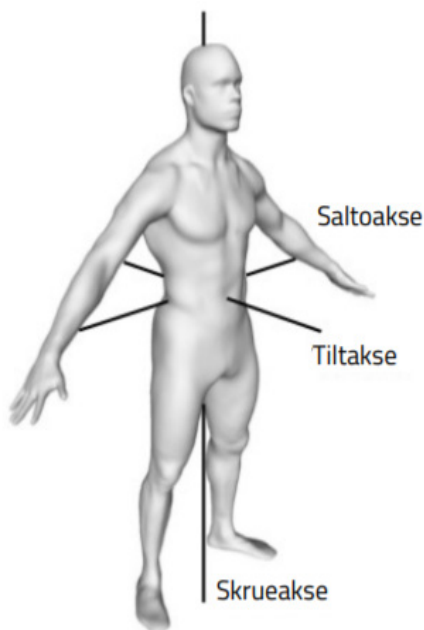


SKRUETEKNIK

Skruer er en betegnelse for rotation omkring kroppens længdeakse. Ligesom det gælder for saltorotation, kan gymnasten øge sin skruehastighed ved at mindske sit inertimoment (lægge sig strakt med armene tæt til kroppen). Men for at skrue, er det nødvendigt først og fremmest at tilføre rotationsmængde til skruen. Der findes helt grundlæggende tre mekanismer, der kan igangsætte rotation omkring længdeaksen (skrue):

- **Katteskrue (Skrue ved kontrabevægelse)**, hvor en udretning af hoften benyttes til igangsætning af skruen
- **Kontaktskrue (Afsætsskrue)**, hvor skrueenergien opbygges i afsættet
- **Tiltskrue (Skrue ved aksevæltning)**, hvor en aktiv ændring af symmetrien i en saltorotation benyttes til at sætte skruen i gang

For at undgå forvirring, vil kroppens tre akser i de kommende afsnit blive omtalt som saltoaksen, skrueaksen og tiltaksen (se illustration).



KATTESKRUE (SKRUE VED KONTRABEVÆGELSE)

Enhver bevægelse vil resultere i en tilsvarende modsatrettet bevægelse (jf. Newtons 3. lov). Det er dette, der udnyttes, når der skrues ved hjælp af kontrabevægelser; nemlig at man ved at rotere en kropsdel i den ene retning kan få resten af kroppen til at rotere i den modsatte retning. Det vil for de fleste være bekendt, at en kat, der falder med ryggen mod jorden, vil skrue i luften og lande på benene. Denne katteskrueteknik, som kontrabevægelsesteknikken også kaldes, vil en gymnast kunne

udføre ved at lave cirkelbevægelser med hoften i modsat retning af den ønskede skrue-retning. Jo hurtigere modsatrettede bevægelser, des hurtigere skrues der. Ved at rotere hoften med uret udføres skrue mod uret (venstre). Det er karakteristisk for katteskruen, at på det tidspunkt, hvor de modsatrettede bevægelser ophører, da ophører skruebevægelsen også. Det er begrænset, hvor meget man kan skrue med denne teknik.

KONTAKTSKRUE (AFSÆTSSKRUE)

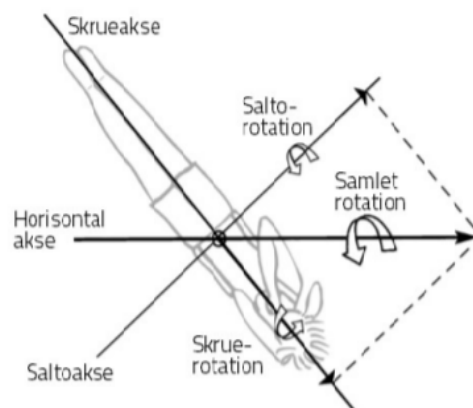
Under afsættet kan der igangsættes rotation omkring skrueaksen ved at udvikle afsætskraft i modsat retning af skrue-retningen. Derved udvikles en reaktiv kraft i den ønskede skrue-retning. Det gøres ved at igangsætte rotation af hele eller dele af kroppen under afsættet. Disse legemsdeles rotation overføres ved hjælp af kip-mekanismen til resten af kroppen i det efterfølgende svæv.

TILTskrue (SKRUE VED AKSEVÆLTNING)

Både kontaktskruen og katteskruen kan benyttes på spring uden saltorotation, eller kan anvendes i kombination med saltorotation.

Den sidste skrue-type, tiltskruen, kan derimod kun anvendes til spring med saltorotation, eftersom mekanismen udnytter, at gymnasten allerede besidder rotationsmængde. Efter gymnasten har sat af til et saltospring, vil vedkommende besidde en rotationsmængde omkring saltoaksen. Denne kan omdannes til rotation omkring to akser, dog således at den samlede rotationsmængde er konstant.

Gymnasten kan under svævefaser med saltorotation tilte omkring tiltaksen. Da rotationsmængden ikke kan ændres i luften, vil dette medføre, at den fordeles mellem saltoaksen og skrueaksen (se illustration). Dette kaldes aksevæltning, eftersom gymnasten "vælter" sin skrueakse. Jo mere skrueaksen vælttes, des hurtigere vil der skrues, idet en større del af rotationsmængden bliver fordelt på skrueaksen.



Når gymnaster skal lære at skruer, vil man tit se, at de overroterer. Jo mere der skrues, des mere overroteres der ofte. Det har medført en forholdsvis udbredt opfattelse af, at saltoens rotationshastighed øges, når der tilføjes skruer. Beregninger viser dog, at tilføjes der aksevæltning til en salto, vil saltoens rotationshastighed nedsættes med ca. 2%. Denne nedsættelse er omtrent uafhængig af, hvor meget der aksevælttes og dermed skrues. Når gymnaster overroterer ved indlæring af skruer, skyldes det derfor ændringer i andre forhold som afsæt, udretningstidspunkt og kropspose.

Teknikker til at igangsætte tiltskrue

I forhold til mulighederne for at igangsætte en tiltskrue, er følgende to forhold grundlæggende:

1. Enhver aksevæltning af skrueraksen i forhold til saltoplanet (det plan saltorotationen foregår i) medfører skruer
2. Enhver ændring af kropspose, der ikke er symmetrisk omkring saltoplanet, medfører aksevæltning

Den asymmetriske bevægelse, der skaber aksevæltning, kan udføres med armene og kan foretages på mange måder. Én af disse er ved at føre den ene arm ud og ned langs kroppen. Skrueretningen afhænger af, hvilken side der aksevælttes til. Således kan der i en forlæns salto igangsættes skruer mod højre ved at føre venstre arm ned. Ved baglæns saltoer er det modsat – her trækkes højre arm ned, hvis man vil skruer til højre.

Den beskrevne armbevægelse er en af de mest simple bevægelser til at skabe aksevæltning, men også en af de mest effektive. Der kan dog arbejdes med mange forskellige varianter af armbevægelser, ligesom man også med fordel kan kombinere bevægelser med højre og venstre arm.

Der kan også skabes aksevæltning ved hjælp af symmetriske armbevægelser, hvor begge arme laver samme bevægelse. Efter den første kvarte skruer, kan gymnasten skabe aksevæltning ved at føre begge arme samtidig ned til siden. Denne gang foretages nedføringen ikke sidelæns, men i stedet frem foran kroppen. Dette vil således være en symmetrisk armbevægelse, men pga. den kvarte skruer, er bevægelsen asymmetrisk i forhold til saltoplanet.

I praksis vil de anvendte armbevægelser ofte være en kombination af asymmetriske og symmetriske bevægelser.

En anden metode, der kan skabe aksevæltning, foretages ved hjælp af hoftebevægelser.

I praksis udføres det ved, at man i en forlæns salto udfører en rotation i hoften som ved katteskrue. Efter en kvart cirkelbevægelse i hoften rettes kroppen ud til strakt position. Denne teknik er særlig anvendelig ved dobbeltroterende forlæns hoftebøjede spring med skruer i anden rotation. Her kan udretningen fra hoftebøjet til strakt position foregå samtidig med den cirkulære hoftebevægelse.

HVOR MEGET ANVENDES SKRUETEKNIKKERNE?

Når der skrues i første salto, er der en betydelig deltagelse af afsætsskrue, men i overvejende grad benyttes aksevæltningsteknikker, fortrinsvis ved brug af asymmetriske og symmetriske armbevægelser. I spring, hvor der først skrues i anden salto, påbegyndes skruemomentet via aksevæltningsteknikker. Dette opnås hovedsageligt af asymmetriske bevægelser med armene. Det er op til den enkelte gymnast i samarbejde med træneren at vælge, i hvor høj grad de forskellige skrueteknikker skal benyttes, og i hvor høj grad den enkelte gymnast kan tilpasse sig de specifikke teknikker. Trods muligheden for at benytte forskellige skrueteknikker anbefales det, at gymnaster lærer teknikker, der tager udgangspunkt i aksevæltning, da disse er mere effektive og mindre belastende for leddene. Ved brug af disse teknikker belastes kroppen ikke skævt i afsæt og landing.

HVORDAN BREMSER EN SKRUE?

Når man skal bremse en skruer inden landing, kan man flytte armene ud fra kroppen.





UNDERVISNING

KAPITEL 5: UNDERVISNING

Til dette kapitel hører e-læringsmodulerne: **Undervisning og Modtagning**

UNDERVISNING I TRAMPOLIN

TEKNIK

En træners primære opgave er at lære springerne at blive dygtigere til at springe trampolin. For at dette kan lade sig gøre på forsvarlig vis, bør træneren have en grundig teknisk indsigt og viden, i hvilken retning og rækkefølge, det er hensigtsmæssigt at gå frem (se afsnittet "Byggeklodser" og "Springstigen" i kapitlet "Grundlæggende forudsætninger"). Det betaler sig sjældent at gå for hurtigt frem eller springe for øvelser over. Det betyder alt for ofte, at man senere må bruge urimelig lang tid på at aflære forkert teknik.

Et trampolinspring består altid af minimum tre faser:

- Afsæt i dugen
- Svæve-/rotationsfase
- Landing i dugen

I mange tilfælde er afsættet i dugen identisk fra det ene spring til det andet. Det er i svævefasen, springenes forskellighed fremkommer.

I princippet er der kun seks muligheder for afsæt fra stående stilling:

- Lige op (uden rotation) med og uden skrue
- Forlæns med og uden skrue i afsættet
- Baglæns med og uden skrue i afsættet

Dette betyder også, at det er meget vigtigt at have fokus på en god teknik i afsættet. Det er indlysende, at et spring er svært at udføre korrekt, hvis det fundamentale – nemlig afsættet – ikke er i orden (se afsnittet om de fire fundamentale forudsætninger i kapitlet "Grundlæggende forudsætninger").

FIXPUNKTER

Når man springer trampolin er det vigtigt at orientere sig om, hvor man er i luften. Det kræver først og fremmest, at man har åbne øjne. Træn fra starten af springerne i at have åbne øjne hele tiden, når de springer. Dernæst skal man være opmærksom på, hvad man ser. I trampolin bruges betegnelsen fixpunkt. Et fixpunkt er et punkt, man opsøger med øjnene for at orientere sig i luften. Vær opmærksom på, hvor springerne skal have deres fixpunkter,

og om de bruger dem. Spørg gerne springerne, hvad de ser, og hvad de orienterer sig efter. Som udgangspunkt kigger springerne lige frem (på kanten af måtten), når de springer lodret op og ned. Springerne skal orientere sig mod dugen eller kanten af måtten på vej ud af et spring. Husk: Man kan godt kigge ned uden at flytte hovedet!

RYTME

Når man springer trampolin, er det vigtigt at holde en god rytme. Når du som træner observerer din springer, er rytmen noget du både kan se og høre. Hvis rytmen er god, bruger springeren sandsynligvis dugen optimalt. Man kan både se på og lytte til rytmen i indspringene, i de enkelte spring og i hele øvelser. Hvis springeren taber højde i løbet af øvelsen, brydes rytmen, og det samme gælder, hvis springeren begynder at vandre rundt på dugen (målet er at blive i midten). Rytmen kan altså både bruges som analyseværktøj for træneren, men man kan også bruge det som et værktøj til springoptimering ved at snakke med springeren om at skabe og mærke/høre rytme.

For de fleste kommer vejtrækning meget naturligt, men nogle springere kommer til at holde vejret, når de springer, og det kan også påvirke rytmen – især i en øvelse. Optimalt set trækkes vejret ind på vej ud af dugen, der pustes ud i forbindelse med en udretning, og vejret holdes i bunden af dugen. Hvis det bliver nødvendigt at træne vejtrækning med en springer, er det en god idé at gøre dette på nogle simple spring, som springeren har godt styr på.

HØJDE (TIME OF FLIGHT)

I en konkurrencesituation har højden stor betydning for den karakter, der gives (se kapitlet "Introduktion til konkurrence"). Mere højde er en fordel, fordi springeren får længere tid i luften til at udføre springet, og målet er, at springeren kan lave hele sin øvelse i samme højde. Men det kan også være sværere at holde balancen, når man springer højt, og for nogle springere føles det utrygt. Derfor er det noget, der skal arbejdes målrettet på i træningen. Hvis der er fokus på de fire fundamentale forudsætninger, øges stabiliteten, hvilket er en forudsætning for at kunne øge højden. Du kan finde øvelser med fokus på at øge springhøjden i kapitlet "Inspiration til din træning".



AT LÆRE ET NYT SPRING

Når en springer skal lære et nyt spring, skal man igennem følgende trin:

- Valg af spring
- Kontrol af forudsætninger
- Træning af forøvelser
- Instruktion
- Modtagning, feedback og teknikoptimering

I det følgende gennemgås de første fire punkter. Modtagning, feedback og teknikoptimering gennemgås senere i dette kapitel.

Valg af spring

Man oplever ofte, at springerne selv finder på nye spring. Enten eksperimenterer de sig frem til nye spring, eller de aflurer andre springere, når de laver et givent spring. Det er en god udvikling, da det vidner om en sund interesse for at lære noget nyt og glæden ved at springe i trampolinen. Der bør imidlertid være en vis styring omkring dette, da springeren sjældent tænker på den tekniske side af sagen og slet ikke kender til sammenhængen mellem begynder-spring, forøvelser og de sværere spring højere oppe på udviklingsstigen.

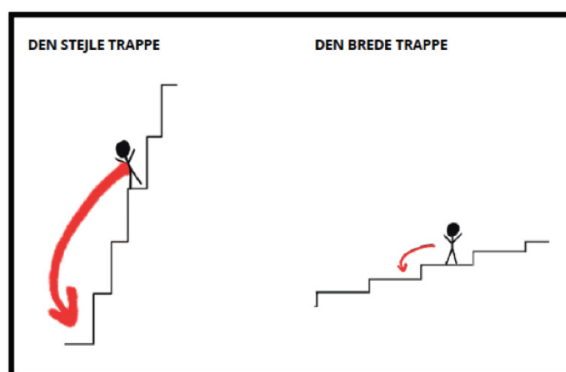
En masse "legespring" er ikke egnede til at bruge i øvelser, men de er med til at stimulere springernes orientering i luften og dermed også gøre deres springning sikrere. Kan man få springerne til at anvende god grundteknik også i deres leg, er man nået langt.

Som ansvarlig træner skal man være bevidst om sammenhængen i den springmæssige udvikling (se kapitlet "Grundlæggende forudsætninger") og om, hvilke spring der er forøvelser til sværere spring. Ganske ofte er et spring, som man anvender i sin springning på et vist niveau, en forøvelse eller en del af et sværere spring, som kommer senere i udviklingen. Derfor er god grundteknik meget vigtig lige fra starten af.

Det er vigtigt, at det er træneren, der bestemmer, hvad der skal laves hvornår. Trampolinspring er en meget teknisk krævende idræt, og det er vigtigt at sørge for, at en springer ikke laver et givent spring, før vedkommende er klar til det såvel fysisk som mentalt. Det er fristende som træner at give efter for en springers ønske om at lære et nyt spring (som vedkommende ikke er klar til endnu), da entusiasme og gå-på-mod er gode egenskaber, men denne indstilling skal man som træner bruge til at få springeren til at lave de rigtige forøvelser, så ethvert spring indlæres teknisk korrekt fra start. Hvis man går på kompromis i den basale indlæring, ender man ofte med et spring, der ikke er indlært med stabil forståelse for springets elementer, eller et spring der kan blive virkelig svært at korrigere teknikken på. Man kan i disse tilfælde risikere at skulle flere trin tilbage for at få styr på teknik og springforståelsen eller i værste fald starte forfra med indlæringen.

Omkring indlæring er det vigtigt at vide, at det, der er indlært først, næsten altid er det, der vendes tilbage til i pressede situationer, og det er derfor en rigtig dårlig idé at gå på kompromis med springopbygningen. Det er altså vigtigt, at springene læres i den rigtige rækkefølge, dels for at sikre springeren det bedste fundament for at blive dygtig, og dels fordi det handler om sikkerhed.

På GymTræner 1 – Basis lærte du om progression og regression. Det er netop det, der er vigtigt her. Der skal være en balance i, hvor hurtigt progressionen foregår, og der skal nogle gange også arbejdes med øvelser på et lavere niveau (regression) for at bygge et solidt fundament. Man kan se det som en trappe: Ved at træne på hver færdighed i lang tid, bygges brede og sikre udviklingstrin. Hvis man derimod går for hurtigt frem, bliver trappen for stejl med smalle trin. Hvis gymnasten kikser eller oplever modgang ved indlæring af et nyere og sværere spring, så er det bedst at stå på den brede trappe, så gymnasten ikke "falder" så langt ned.



Kontrol af forudsætninger og træning af forøvelser

Som træner har man det pædagogiske ansvar og bør vide, hvilke delelementer et givent spring består af, samt hvilke forudsætninger og forøvelser, der kræves for at lære springet. Det kan også være en god idé at printe springstigen (se Kapitlet "Grundlæggende forudsætninger") ud og hænge op i hallen, så springerne selv kan se, hvilken rækkefølge springene skal indlæres i. For at få springeren bevidstgjort om, hvad det er for et spring, der skal trænes, kan det være en god idé at vise det færdige spring. Prøv også at få springeren til at beskrive, hvad der skal ske i springet, så du får en idé om, hvorvidt han/hun kan "tænke springet" og har forstået, hvad der skal ske.

Man bør først kontrollere, at springerens forudsætninger for at lære det nye spring er til stede. Når det er tilfældet, trænes de relevante forøvelser (se springbeskrivelserne i Kapitel 11). Det betaler sig at bruge tid på at perfektionere forøvelserne, da det her er muligt at gå i detaljer med det tekniske, hvilket øger sandsynligheden for succes med det endelige spring. Hvis man har mulighed for det, kan man supplere træningen med forøvelser/ supplerende øvelser på gulvet (se kapitlet "Inspiration til din træning").

Instruktion

Kommunikation kan være en kompliceret størrelse (se tekstboks).

På GymTræner 1 – Basis lærte du om forskellige niveauer af kommunikation, hvor det typisk går galt:

- Bliver der lyttet til og hørt, hvad der bliver sagt?
- Bliver det hørte budskab forstået?
- Bliver det forståede budskab accepteret?

Når man skal lære et andet menneske en bevægelse, som kan være teknisk udfordrende, bør man gøre opgaven så simpel som muligt i første omgang. Som træner bør man med andre ord fokusere på de væsentligste detaljer i prioriteret rækkefølge (eksempelvis er det vigtigere at armenes placering i et givet afsæt er i orden, end at man husker at strække vristene). Her er det også vigtigt at holde sig for øje, at afsættet har betydning for svævefasen og dernæst landingen, når man skal prioritere den væsentligste instruktion.

Især børn kan have svært ved at forstå verbal kommunikation, også selv om man kombinerer med kropssprog.

Det kan være en idé at udføre visse bevægelsesmønstre på gulvet (fx armenes funktion) inden man prøver i trampolinen. Det kan i nogle tilfælde være en god ide at vise, hvad det er, man ønsker springeren skal lave i trampolinen, frem for at tale i et sprog, som måske kan være svært at forstå. Man kan også vise en video, af en anden springer, der laver springet.

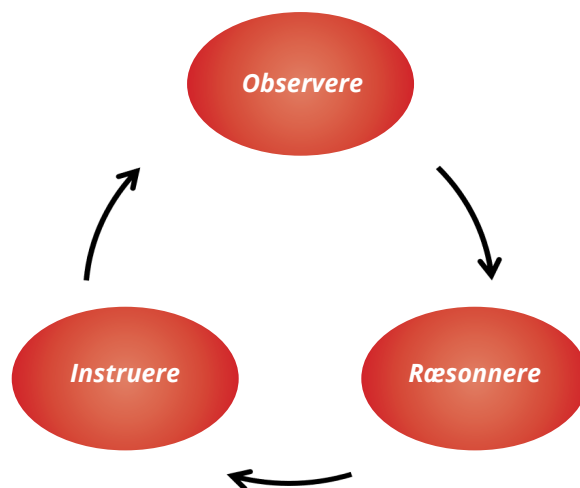
Afhængigt af springernes alder formidler man budskaber på forskellig måde, men det er vigtigt at huske, at hvis en springer er ældre, men ny i trampolinsporten, skal man forklare ting grundigere, end hvis man taler til en springer, der er vokset op i trampolinmiljøet og kender begreberne og forstår de mange underforståede ting, der ligger i det, vi siger.

Klar og tydelig kommunikation kan forhindre misforståelser og potentielt farlige situationer.

OBSERVERE, RÆSONNERE, INSTRUERE

Når du underviser trampolin og skal give feedback og optimere din springers teknik, kan du bruge modellen "observere, ræsonnere, instruere". Det betyder, at du først skal give dig tid til at observere springeren og ræsonnere, inden du instruerer.

Når du observerer og ræsonnerer er du egentlig i gang med at lave en analyse af springet og vurdere, hvordan du kan optimere springerens teknik. Herefter instrueres, hvilket er en måde at give feedback. Teknikoptimering og feedback gennemgås i de to næste afsnit.



TEKNIKOPTIMERING

Som du lærte på GymTræner 1 – Basis er vi gået lidt væk fra at tale om "fejlretning", og i stedet bruger vi begreberne "teknikoptimering" og "feedback". De to ting hænger sammen, men i dette afsnit er der særligt fokus på teknikoptimering. Når man skal optimere en springers teknik, starter man med at observere og analysere springet. Det forudsætter, at træneren har et godt kendskab til, hvordan springet skal se ud.

ANALYSE

Når man analyserer et spring, ser man efter afvigelser fra idealbilledet, og når man skal optimere teknikken og give feedback, skal man have fokus på det "vigtigste" først. Det vil sige, man skal finde den primære årsag til at springet afviger fra idealbilledet og fokusere på denne først. Fx skal man ikke starte med at rette på bøjede fodled, hvis springeren har et afsæt, hvor der ikke er godt styr på de fire fundamentale forudsætninger. Ofte sker der også det, at hvis der kommer styr på den primære udfordring, løser nogle af de andre ting sig selv – eksempelvis kan en dårlig landing blive god, hvis man arbejder på at forbedre afsættet. Man skal altså holde særligt godt øje med afsættet, for det er tit her, springeren skal sætte ind for at forbedre teknikken. Hvis springeren laver to sammen-satte spring eller en øvelse, er det en god idé at se på det spring, der ligger umiddelbart før det, som volder problemer. Man kan også tage en trænerkollega med på råd med hensyn til at analysere et spring.

Når man analyserer et spring, der ikke er optimalt, skal man huske, at der kan være flere årsager til dette:

- Har gymnasten de fysiske, motoriske og tekniske forudsætninger, der kræves?
- Er der psykologiske og adfærdsmæssige faktorer, som spiller ind (utryghed, mangel på selvtillid, mangel på koncentration, træthed, osv.)?
- Er den valgte progression og modtagningen hensigtsmæssig?

Husk også dialog med springeren! Måske har han/hun selv nogle input, der er værdifulde.

Teknikoptimering kan bl.a. omfatte:

- Feedback
- Variation (inddrage andre øvelser/opstillinger)
- Regression (gå et skridt tilbage til noget kendt – træne for-/deløvelser)
- At lade gymnasten se en gymnast, der har samme udfordring
- At lade gymnasten se en gymnast, der udfører springet korrekt
- At lade gymnasten se sig selv udføre springet (video)
- Modtagning

VIDEO

Efterhånden har langt de fleste et ganske glimrende kamera i deres telefon, og det er et oplagt redskab til at hjælpe både trænere og springere med at analysere og optimere spring. Der findes forskellige apps, der er designet til at vise sportsbevægelser i slowmotion, sammenligne videoer og tegne vinkler og grader, men man kan sagtens bare bruge telefonens indbyggede slowmotion-funktion eller optage video almindeligt og afspille den langsomt ved at trække med fingeren på skærmen.

Når du bruger video til at analysere et spring, så se den gerne både i almindeligt tempo og i slowmotion. De fleste spring bør ses lige fra siden, men spring med skruer bør man også filme fra enden af trampolinen.

Springerne kan også lære at bruge video selv og hjælpe hinanden. Mere om det i afsnittet "Hvad skal springeren lære udover trampolinspring?"

TEKNIKOPTIMERING I SALTOSPRING

FORLÆNS SALTO

Observation: Springet vandrer for langt frem.

Undersøg følgende:

- Overkroppens hældning i afsættet. Bør kun være en anelse fremadrettet.
- Hovedets hældning. Bør se frem, men hold hovedet lige på kroppen.

Observation: Der mangler højde på saltoen.

Undersøg følgende:

- Armenes position. De bør være strakte i lod i afsættet.
- Bruges dugen i afsættet? Der bør være et rytmisk og harmonisk afsæt.
- Stikkes numsen bagud i afsættet? Kroppen bør være lige og spændt i afsættet.

Observation: Springet overroteres.

Undersøg følgende:

- Bliver springet løftet? Du kan sige til springeren, at han/hun skal op over en usynlig snor, før springet lukkes sammen.
- Lukker springeren ud korrekt og på det rette tidspunkt? Tjek at springeren retter ud i hele kroppen. Ofte ser man eksempelvis, at springeren kun retter ud i knæene, men ikke i hoften.
- Se på overkroppens hældning ved afsæt. Den bør kun være lænet en anelse fremad.

Observation: Springet underroteres.

Undersøg følgende:

- Se på overkroppens hældning. Springet underroteres ofte, hvis springeren står på hælene i afsættet.
- Armene kan evt. give lidt rotation i sammenlukningen, men først når der er blevet løftet.

BAGLÆNS SALTO

Observation: Springet vandrer for langt bagud.

Undersøg følgende:

- Se på hoved- og skulderstillingen i afsættet. Hoved og skuldre skal holdes på plads, og der skal kigges frem.
- Står springeren på hælene i afsættet? Kroppens hældning bør være lodret i afsættet.

Observation: Den baglæns salto bliver lav eller vandrer fremad.

Undersøg følgende:

- Tjek afsættet. Knæene skal være strakte, og må ikke "knække" i afsættet.
- Vær opmærksom på om springeren laver "nakketræk". Dette kan føre til "bløde knæ".

Observation: Den baglæns salto bliver underroteret.

Undersøg følgende:

- Er hoften med? Hoftene skal skubbes fremad og opad, før der lukkes sammen. Man kan evt. bruge huskereglene "tud, tisser, tæer" (løft med overkrop og pres hofte og tæer frem).

Observation: Springet overroteres.

Undersøg følgende:

- Springeren skal rette tidligere ud af saltoen. Der er ingen nem måde at lære dette på.
- Tjek at springeren er spændt og løfter lige op i afsættet.

FEEDBACK

Formålet med feedback er:

- At optimere springerens teknik
- At springet nærmer sig idealbilledet og opfylder de æstetiske krav (for lukkede færdigheder)
- At mindske risikomomenter
- At fremme springerens kropsbevidsthed
- At springeren får en positiv oplevelse

10 GODE RÅD TIL FEEDBACK I TRAMPOLIN

1. Giv først den feedback, der indeholder den opmuntring, der skal til, for at springeren tør udføre det pågældende spring igen.
2. Hvis alt går godt, så vent med at give ny feedback, indtil springeren er lidt fortrolig med "dette nye", men ikke så længe, at springeren begynder at føle sig som verdensmester.
3. Fokusér derefter på de største og mest betydende fejl først – helst kun en ad gangen, og giv springeren tid til at få fejlen rettet inden den næste feedback.
4. Vær hele tiden sikker på, at springeren forstår "sproget". Spørg fx hvad springeren selv tror, der er galt. Det siger ofte en masse om, hvad springeren føler. Husk, at forskellige springere forstår ting forskelligt.
5. Prøv engang imellem, når det går lidt trægt, at angribe fejlen fra en ny vinkel. Fx kan en lidt sløv hofte komme pænt frem, hvis man beder springeren strække armene helt igennem over hovedet. Hoften er ikke nævnt, men den blev rettet.
6. Overdriv engang imellem. Bed fx springeren springe lige op i luften – selvom du godt ved, at det ikke er helt rigtigt. Det vigtigste er, hvad springeren gør, ikke hvad springeren tror, han/hun gør.
7. Følg op på den feedback, der gives. Giv ros, hvis springet blev bedre, eller fortæl springeren, at han/hun skal arbejde videre med samme fokuspunkt.
8. Vær rundhåndet med ros og opmuntring, hvis springeren synes, at det går for langsomt med at blive bedre. Husk også at rose for, at springeren forsøger (hvis han/hun gør det).
9. Hvis du ved, at springeren kan gøre det bedre, så forlang det bedre – uden dog at glemme rosen for fremskridtet.
10. Efter en pause på gulvet er det nødvendigt at repetere den sidste turs feedback, inden den nye tur påbegyndes.

På GymTræner 1 – Basis lærte du om fem feedback-former, som du kan kombinere eller skifte imellem:

- Vurderende feedback – "Ja, så lykkedes det!"
- Beskrivende feedback – Hvad sker der konkret?
- Korrigerende feedback – Ændringsforslag
- Forklarende feedback – Hvorfor nye øvelser, rettelser m.m.
- Refleksiv feedback – Spørgsmål til selvrefleksion

OPGAVE 1

- Hvilke(n) af de fem feedbackformer bruger du mest?
- Er der nogle af dem, du kunne blive bedre til at bruge?

OPGAVE 2

- Hvordan kan du som træner blive bedre til at give feedback?



Husk på denne liste fra GymTræner 1 – Basis:

GOD FEEDBACK ER:

- **Begrænset:** Helst kun ét fokuspunkt ad gangen, mere kan man ikke rumme
- **Konkret:** Så gymnasten præcis ved, hvad der skal gøres
- **Fremadrettet:** Fokusér på, hvad gymnasten skal gøre, ikke hvad han/hun har gjort
- **Positiv og konstruktiv:** Negativ kritik har ingen effekt, udover at man ødelægger selvtilliden hos gymnasterne. Sig hvad der var godt, og hvad de skal tænke på at gøre næste gang
- **Ærlig:** Lad være med at give falsk ros, du bliver hurtigt utroværdig
- **Målrettet:** Giv feedback på de fokuspunkter, der på forhånd er givet

ANDRE GODE RÅD OM FEEDBACK

- Brug billedsprog, når du giver feedback til børn (brug gerne samme billeder, som i opvarmningen, fx "du skal være helt rund som en kanonkugle").
- Hjernen har svært ved at høre ordet IKKE. Du skal derfor fokusere på, hvad gymnasterne SKAL, fremfor at sige det de IKKE skal.
- Tilpas feedbacken til den specifikke springer og situation.
- Brug video til at hjælpe både feedbackgiver (med analysen af springet) og feedbackmodtager (med at se hvordan det faktisk ser ud).
- Giv feedback, der giver mulighed for refleksion.
- Spørg springerne, hvad de arbejder på.
- Giv springerne medbestemmelse ift. hvad de ønsker feedback på, samt i hvilket omfang de ønsker feedback.

OPGAVE 3: EKSEMPLER PÅ FEEDBACK

En springer forsøger at lave et siddespring. Den bliver mildt sagt mislykket: Benene er "krøllede", bagdelen rammer dugen meget før benene, og springeren kommer ikke op at stå efter landingen. Træneren kunne som feedback give en eller flere af nedenstående kommentarer, som ikke alle er lige heldige.

Diskuter feedbacken og vælg den bedste (eller mindst dårlige). Forbered jer også på at give en kort vurdering af de øvrige kommentarer (hvorfor er den dårlig/god mv.). Har I evt. et bedre forslag?

1. "Det så da helt forfærdeligt ud – om igen"
2. "Du skal sørge for ikke at ramme med bagdelen først"
3. "Hovsa! Der røg du nok på enden – nu skal du høre: Du skal først og fremmest springe mere lige op. Så skal du strække dine ben og strække armene ordentligt op over hovedet. Husk så at skyde hoften frem i opspringet og luk så langsomt sammen – så skal det nok gå! Prøv igen"
4. "Du må ikke bøje dine ben og du må ikke lukke tidligt sammen – prøv igen"
5. "Prøv igen – og denne gang strækker du dine arme helt over hovedet i opspringet"
6. "Nej – se her (viser et perfekt siddespring). Sådan skal du gøre, så sker det ikke igen"
7. "Se, grunden til at du ikke kom op at stå var, at du ikke skubbede ordentligt fra med hænderne – prøv igen"
8. Nej – nej – nej! Det er hundefarligt. Næste gang ryger du måske på hovedet. Du skal skyde hoften meget mere frem i opspringet – igen"

MODTAGNING

Formålet med modtagning er:

- Sikkerhed (undgå skader) – bl.a. ved at sikre landingen
- Tryghed
- At give gymnasterne en fornemmelse af springet/bevægelsesmønsteret
- At hjælpe til at springet lykkes

Ulemper ved modtagning:

- Risiko for modtageren (+ slidsomt)
- Dårligt vinkel at se springet fra
- Man kan ikke redde alt
- Falsk tryghed
- Springerens udvikler måske ikke fornemmelse for egne evner
- Springerens får ikke oplevelsen af mestring

FIRE MODTAGNINGSFORMER

Man kan skelne mellem forskellige former for modtagning:

1. **Fysisk modtagning** (når springeren ikke har tilstrækkelige fysiske forudsætninger)
2. **Hjælpe-/støttemodtagning** (hjælper gymnasten til at få det rigtige bevægelsesmønster)
3. **Sikkerhedsmodtagning** (man griber kun ind, hvis det bliver nødvendigt – for at undgå skader)
4. **Psykisk modtagning** (skaber tryghed for en springer, der godt kan springet, men ikke helt tør endnu)

Fysisk modtagning bruges som oftest ikke, da springerne bør have forudsætningerne i orden, før de starter på et spring. Hvis man under modtagningen oplever, at man som træner gør det meste af arbejdet, er springeren ikke klar til at lave det pågældende spring og bør lave flere forøvelser.

Hjælpe-/støttemodtagning anvendes ved indlæring af nogle nye spring – oftest forlæns og baglæns salto og dobbeltsaltoer.

Sikkerhedsmodtagning anvendes både ved indlæring af nye spring, og når springeren skal lære nye kombinationer. Den mest benyttede sikkerhedsmodtagning i trampolin er indskubsmåtten.

Psykisk modtagning anvendes for nogle springere i den sidste fase af indlæring af nye spring, hvis springeren har haft et uheld og er blevet bange for et spring, eller hvis springeren af en anden grund er utryg. Ofte vil det være nok at stå klar med indskubsmåtten.

MODTAGNING I TRAMPOLIN

I trampolin er der forskellige muligheder for modtagning:

Indskubsmåtte: Træneren skubber en blød skumgummimåtte ind under springeren i landingen. På denne måde afbødes landingen, og dugens "rebound" reduceres kraftigt. Det er naturligvis modtagerens ansvar, at måtten befinder sig der, hvor springeren lander. Denne metode er også anvendelig ved spring, der lander på mave og ryg.

Modtagning i trampolinen: Modtagning kan foregå ved, at man som træner hopper aktivt i dugen sammen med springeren, og når denne udfører springet, giver man efter i knæene for at blive stående på dugen. Man har stadig fat i springeren og kan hjælpe denne i landingen. Dette kræver god koordination, da asynkron springning gør projektet umuligt. Modtagning i trampolinen kan evt. foretages med hjælp fra en træje eller lign., der bindes om livet på springeren.

Modtagning fra rammen: Modtageren står på trampolinens ramme, mens springeren udfører springet. Så snart springeren har sluppet dugen, går modtageren ind og griber springeren i dennes landing. Husk at give efter i knæene, så du bliver stående på dugen og ikke ryger op i luften. Metoden egner sig kun til spring, der lander på fødderne.

Modtagning med håndlonge: Kræver en sele og en modtager på hver side. Modtagerne har fat i hver sit reb og går ind på dugen og støtter springeren i landingen.

Modtagning med loftlonge: Styres af en enkelt modtager via et snoretræk i loftet og er den sikreste modtageform, hvor modtageren helt kan kontrollere springerens landing. Det kræver dog en vis øvelse at lære at koordinere trækket i snorene med springerens rytme i dugen.

OPGAVE 4

Hvilken form for modtagning (se de fire modtagningsformer) er de ovenstående?

ANDRE HJÆLPEREDSKABER

Bungy-seler: I mange springcentre finder man såkaldte "bungy-seler", som er kraftige elastikker, man kan blive hejst op i. Dermed bliver ens springning forsinket til en slags slowmotion, og man har bedre tid i luften til at udføre sine spring.

Springgrav: Spring fra trampoliner i gulvhøjde til store skumgummigrave kan også benyttes som en slags sikkerhedsforanstaltning. Disse findes både som fast- og løsskumsgrave. Her kan springeren dog ikke springe lige så lodret op og ned, som man skal i trampolinen, så man skal være opmærksom på, at springeren ikke får tillært sig en dårlig afsætsposition med eksempelvis bøjet hofte (forlæns spring) eller skuldre, der lænes bagud (baglæns spring), der gør springet for langt.

SPRINGEREN SKAL KUNNE REDDE SIG SELV

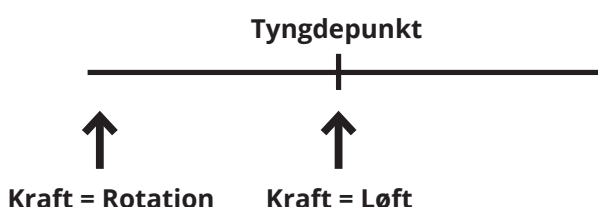
Som udgangspunkt bør springeren altid være i stand til at redde sig selv, hvis noget går galt i luften. Man bør fra første hånd instruere springerne om, hvad deres "nøddudgange" er og lære dem, at de selv har ansvaret for, hvad de udfører i luften. Som trænere kan vi kun hjælpe til med at afbøde landingen.

NÅR DU SKAL MODTAGE

Modtagning er noget, der kræver træning. Det er ikke sikkert, du lige fanger timingen i første forsøg, så ligesom med så mange andre færdigheder er det noget, der skal trænes.

Det er meget vigtigt, at springer og træner er helt enige om, hvilket spring der udføres, og hvordan og hvornår der tages imod.

Når du skal tage imod en springer, kan du påvirke dem på to måder. Hvis du løfter lige under tyngdepunktet, kan du hjælpe dem med mere højde, og hvis du påvirker dem væk fra tyngdepunktet, kan du hjælpe dem med at skabe rotation. Husk at tyngdepunktet er dynamisk – det flytter sig afhængigt af springerens position. Det er for det meste omkring navlen, men når armene er over hovedet er det højere, og når springeren er lukket sammen er tyngdepunktet udenfor kroppen. Læs mere om tyngdepunktet i kapitlet "Biomekanik og skrueteknik".



1-2-3-NU!

Der er forskellige måder at tælle på, når man skal være sikker på, at springer og modtagere er enige om tidspunkt for afsæt. Hvis man tæller 1-2-3-NU, er der længere tid til at blive klar, men også længere tid til at fortryde. Mange nøjes derfor med at tælle 1-NU, men så spørges der oftest "klar?" inden. Under alle omstændigheder skal der være enighed om, at der sættes af på NU. Hvis springeren ikke er klar, skal han/hun tydeligt sige "NEJ". Hvis springeren laver armtræk, skal det også specificeres, at det er selve springet, der er på "nu". Prøv det evt. med springeren i et sikkert spring som fx benspring, før I laver et nyt spring.

Vær opmærksom på, hvornår der tælles – i dugen eller i luften. Hvis man tæller lige inden springeren lander, er der tid til, at han/hun kan nå at reagere.

Hvis du tager imod springeren i dugen eller på gulvet, så husk:

- Stor understøttelsesflade (dvs. stor afstand ml. fødderne, let bøjede knæ- og hofteled)
- Stå tæt på springeren
- Brug de store muskelgrupper ved løft (lår og balder), mens ryg- og bugmuskler bruges til at stabilisere kroppen med
- Løft altid med ret ryg
- Løft symmetrisk (brug begge arme) og undgå vrid

For både modtager og springer gælder, at man ikke må have: smykker/ure, tyggegummi og løst hår. Hvis springeren har løst tøj på, skal modtageren passe på ikke at blive viklet ind i det, og hvis det er muligt, skal modtageren undgå at have briller på.

TEKNIKOPTIMERING, FEEDBACK OG MODTAGNING

For både teknikoptymering, feedback og modtagning gælder:

- Der er ikke én universal rigtig måde at gøre det på – det skal tilpasses den konkrete person/målgruppe i den konkrete situation
- Det er vigtigt at have mange "værktøjer i værktøjskassen" som træner
- Hvis man er skarp på formålet, er det lettere at vælge værktøj

HVAD SKAL SPRINGEREN LÆRE UDOVER TRAMPOLINSPRING?

FORNEMMELSE FOR EGNE FÆRDIGHEDER

Det er vigtigt, at springerne lærer at mærke, hvad der faktisk sker i luften. Derfor skal man arbejde med at italesætte dette. Man kan bede springerne beskrive, hvad de mærkede og så, mens de sprang. Første skridt på vejen til at kunne forbedre noget er at vide, hvad der faktisk sker. Så husk at rose springerne for selv at kunne mærke, hvad der kunne forbedres. Hvis en springer fx selv kan sige: "Jeg havde ikke så strakte arme", eller "jeg skal have noget mere rotation på", så er det et rigtigt godt skridt på vejen til at forbedre springet.

For nogle springere kommer det meget naturligt, mens andre kan have meget svært ved det. For de fleste er det en udfordring at mærke kroppen, så snart man vender på hovedet eller roterer. Når springerne får opøvet en god kropsfornemmelse, er det lettere for dem at have en realistisk forestilling om, hvad de kan, og de bliver mindre afhængige af altid at få trænerens feedback.

AT TRÆNE MOD SELVSTÆNDIGHED

Jo ældre springerne bliver, des mere skal de inddrages i planlægningen af deres egen træning. Som træner er det din opgave at lære dine springere at tænke selv. Hvis de altid bare "følger ordrer", bliver de ikke klædt på til at reflektere over, hvordan deres spring kan blive bedre. Det er derfor vigtigt, at du skaber muligheder for, at de i stigende grad kan reflektere over egen praksis og tage beslutninger om og ansvar for egen træning. At "opdrage" selvstændige springere er både en fordel for dem i deres egen sportskarriere, men forhåbentlig vil nogle af dem en dag også være trænere. Selvstændighed letter også overgangen til trænerrollen. Jo mere selvstændige springerne bliver, des mere ændrer din trænerrolle sig også imod en mere vejledende, coachende samarbejdspartner. Medansvar kan være med til at fastholde springere i sporten i længere tid.

OPGAVE 5

På GymTræner 1 – Basis lærte du om induktiv og deduktiv undervisning.

- Hvad lærer springerne af at blive undervist med de to undervisningsformer?
- Hvilken form anvender du mest i træningen?

AT GIVE (OG MODTAGE) FEEDBACK

Springerne kan allerede i en ung alder begynde at lære at give hinanden feedback. Det er noget, der skal trænes ligesom alt muligt andet. Når de skal lære at give feedback, skal det struktureres, og de skal have hjælp til det. Giv dem eksempelvis et specifikt fokuspunkt at holde øje med: Er armene strakte i afsættet? Senere kan opgaven blive lidt mere åben: Du skal holde øje med armene i springet, hvad ser du? Og med tiden kan opgaven blive endnu mere åben: Find en ting, din makker gør rigtig godt, og en ting din makker kan forbedre. Springerne kan lære at bruge videooptagelse som et redskab til at give denne feedback. Vær opmærksom på, at springerne lærer at have fokus på konstruktiv og fremadrettet feedback frem for "konstatering af fejl".

Hvordan du arbejder med feedback med springerne afhænger selvfølgelig af deres alder, erfaring og modenhed. Når springerne bliver ældre, kan du introducere dem for de fem feedbackformer og give dem til opgave at bruge en bestemt feedbackform, når de giver deres makker feedback. Efterhånden som springerne bliver ældre/mere øvede bør det være en naturlig del af deres træning, at de bruger hinanden til feedback.

Husk, at det også kan kræve tilvænning/træning at modtage feedback. Snak med gymnasterne om formålet med feedback, og hvordan man tager imod det (man lytter uden at "forsvare sig"). Det kan være udfordrende at få feedback, hvis det er korrigerende omkring det, der blev udført forkert. Formålet er at optimere springet, men nogle gymnaster har svært ved at give og få feedback af hinanden uden at opleve det som kritik. At øve at give feedback, samt at kunne tage imod det som en hjælp, er noget, der skal opbygges en kultur omkring. Det hænger lidt sammen med at skabe en kultur, hvor det er okay at fejle, og hvor fejl bliver set som noget, vi kan lære af og som en nødvendighed for at udvikle sig.

Når springerne skal arbejde med feedback, kan man arbejde med, at de selv skal være med til at bestemme, hvad de gerne vil have feedback på, fx "jeg arbejder på at holde højden i overgangen mellem baglæns salto og barani – vil du kigge på det?".

OPGAVE 6

Hvordan vil du arbejde med feedback springerne imellem på dit hold?

MENTALE FÆRDIGHEDER

I det følgende afsnit vil der blive præsenteret konkrete og simple øvelser og værktøjer til at arbejde med mentale færdigheder, som du som træner kan bruge i din daglige træning.

Mange forbinder måske mental træning med noget med at sidde ved et bord sammen med en psykolog eller coach. Andre forbinder mental træning med noget, hvor "det" ikke fungerer eller er gået galt. Det kan godt være begge dele, men det kan i høj grad også være andet og mere end det. I dette materiale handler mental træning og mentale færdigheder om at arbejde med de mentale dele, som er en forudsætning for læring og udvikling i gymnastikken.

Man kan sagtens implementere arbejdet med mentale færdigheder i den daglige træning. Mange gør det formentlig allerede ubevidst. Formålet med dette afsnit er derfor også at blive mere bevidst om arbejdet med mentale færdigheder. Selvom begreber som konstruktiv evaluering, målsætning og visualisering måske ikke er det du oftest siger nede i træningssalen, så gætter vi på, at du alligevel kan genkende nogle af eksemplerne fra teksten fra din egen træning.

OPGAVE 7

Prøv at notér nogle situationer fra din egen træning, hvor du bevidst eller ubevidst har trænet dine gymnasters mentale færdigheder.

Visualisering

Visualisering er en mental færdighed, hvor gymnasten bruger sin forestillingsevne til at se sig selv (et indre billede) udføre eller lære en færdighed. Det kan både udføres som 1. person, dvs. at gymnasten for sit indre øje ser, hvad der ville blive set for gymnasten selv, mens springet udføres. Eller det kan være udefra, 3. person, som om gymnasten så sig selv på en film. Begge visualiseringsperspektiver kan bruges, og det kan være individuelt, hvad der er nemmest. 1. person minder

mest om at udføre selve springet og kan med træning af færdigheden nå til et niveau med meget stærke og livagtige billeder, hvor nervebanerne for springet aktiveres og styrkes. Visualisering handler grundlæggende om at bruge så mange sanser som muligt, særligt synet, for at hjernen og kroppen oplever udførelsen af springet så tro mod virkeligheden som muligt.

Man vil måske opleve, at de mindre børn (3 til 12 år) vil finde det svært at koncentrere sig om meget specifikke visualiseringsøvelser. Dette kan man bedre forvente, når de bliver lidt ældre, ca. 13 år og ældre. I sport er visualisering et stærkt redskab til at aktivere og styrke de nervebanesignaler i hjernen, som står for at udføre den fysiske bevægelse, der kan facilitere både indlæringen af spring samt perfektionering af dem. Det er dermed en givtig mental færdighed, men den kræver kontinuerlig træning at udvikle. Som træner kan man facilitere dette ved at starte i det små med fx specifikke visualiseringsøvelser (uden eksplicit at fortælle, at det er en mental øvelse), så det bliver en naturlig del af træningen og senere også kan bruges i konkurrence.

Skal en gymnast fx lave sin første baglæns salto-barani, kan man som træner bede gymnasten om at lukke øjnene og forsøge at forestille sig springkombinationen. Man kan formulere det for gymnasten ved at sige, at gymnasten skal forestille sig, at der spiller en film, når han/hun lukker øjnene, hvor han/hun kan se sig selv udføre kombinationen. Det er også en god idé at hjælpe gymnasten til at bruge flere sanser, eksempelvis ved at bede gymnasten forestille sig, hvordan det mærkes i benene ved afsættet, hvordan rytmen føles, hvordan trampolinen lyder, eller hvad gymnasten ser. Når gymnasten har set filmen et par gange, kan han/hun give kombinationen et forsøg.

Hvis træneren ser en detalje, som gymnasten kan optimere, fx at armene bøjer, kan træneren fortælle, at når gymnasten næste gang lukker øjnene og ser filmen, så skal han/hun forestille sig, at armene er helt strakte.





TRÆNERROLLEN OG TRÆNINGSKULTUR

KAPITEL 6: TRÆNERROLLEN OG TRÆNINGSKULTUR

På træneruddannelsen sætter vi dig som træner i centrum og skaber rum for, at du kan udvikle din viden. Naturligvis indenfor det tekniske, som er det, mange forbinder med en dygtig træner, men i lige så høj grad ønsker vi at øge din bevidsthed om de værktøjer, du som træner kan benytte, når det gælder de sociale og mentale aspekter i trænergerningen.

Den fornemmeste opgave som træner er at sikre, at gymnasterne kommer igen til næste træning, og at de bliver dygtigere over tid. Det er ansvarlig udvikling.

På GymTræner 1 – Basis fik du viden om din trænerrolle og den indflydelse, du har på træningskulturen i gymnastikkens verden. I dette kapitel er der fokus på din udvikling som træner, og på trampolinspecifikke emner i forhold til trænerrollen.

DIN UDVIKLING SOM TRÆNER

OPGAVE 1: TRÆNERENS VÆRKTØJSKASSE

Notér de ting, du mener, en god træner skal kunne (tænk på alle de ting, vi har været igennem på GymTræner 1 – både Basis og Trampolin).

Skriv dags dato øverst i den første kolonne, og giv dig selv en karakter fra 1-5, hvor fem er bedst. Beslut, hvornår du vil vende tilbage til listen – sæt en alarm i din kalender. Lav evt. en aftale med en medtræner. Hvilke af tingene vil du arbejde på at blive bedre til, og hvordan vil du arbejde med det?

EN GOD TRÆNER SKAL KUNNE:	/	/	/	/	/

CASES**Tema: Træner-springer-relation**

Du underviser en, som du kender meget godt privat (fx din søster, dit eget barn, din bedste vens bror). Hvad skal du være særligt opmærksom på?

Hvilke overvejelser gør du om din relation med springerne på de sociale medier?

Tema: Springindlæring

Du har en springer, der er meget forsigtig, og ikke tør kaste sig ud i nye spring, selvom du vurderer, han/hun er klar. Hvordan vil du hjælpe denne springer i sin udvikling?

Du har en springer, der kun er interesseret i at det skal være "højere og vildere", og springeren gider ikke rigtig bruge tid på at gøre springene pæne eller få styr på teknikken i basisspringene. Hvad gør du?

Du har en ny springer på holdet, der insisterer på at lave salto, for det har springeren lært sig selv i en havetrampolin. Hvad gør du?

Du har fået en ny springer, der tidligere har lavet springgymnastik. Hvilke overvejelser gør du ift. at ændre på springerens teknik? Hvad hvis springeren stadig er aktiv i fx TeamGym?

En af dine springere er meget selvkritisk og er aldrig tilfreds med egne præstationer og kan blive meget ked af det, når træningen ikke går, som han/hun havde håbet. Hvordan hjælper du denne springer?

Tema: Krop

Du oplever, at der er en eller flere springere på holdet, der har problemer med inkontinens ifm. træningen. Hvordan håndterer I det?

Du har en springer, der ikke har det godt med at skulle have springdragten på. Hvad gør du?

Tema: Trænerrollen og trænerteamet

Du og din medtræner er ikke enige om teknikken i en øvelse. Hvad gør I?

En af trænerne i trænerteamet sidder meget på sin telefon under træningen. Hvad gør I?

Du oplever, at din medtræner giver springerne uhensigtsmæssig feedback. Hvad gør du?

Hvad gør I for at skabe et godt samarbejde i trænerteamet?

Tema: Forældresamarbejde

Du oplever, at en af springernes forældre tit melder fra i sidste øjeblik til træninger og konkurrencer uden god grund. Hvordan håndterer du det?

En af springernes forældre er meget involveret i barnets træning og har mange holdninger til, hvordan træningen skal foregå. Hvordan håndterer du det?

En forælder har svært ved at forstå, at deres barn ikke træner på det samme som nogle af de andre på holdet, der har samme alder. Hvordan håndterer du det?

Tema: Det sociale miljø og trivsel på holdet

Hvilke overvejelser gør du ift. at træne et hold med stor aldersforskel på springerne?

Hvordan inddeler I hold i foreningen – efter alder eller niveau? Hvilke fordele/ulemper er der ved den måde at gøre det på?

Hvilke overvejelser gør du ift. hvordan du fordeler gymnasterne på trampolinerne?

Du oplever, at springerne på holdet ikke bakker hinanden op, når I skal til konkurrence og kun fokuserer på egen præstation. Hvordan håndterer du dette?

Der er et par af dine springere, der altid kommer lidt for sent. Hvad gør du?

Hvad vil du gøre for at skabe god trivsel på holdet?

Tema: Springerinddragelse

Hvordan (og hvornår) vil du give springeren indflydelse på deres træning?

OPGAVE 2: ERFARINGSUDVEKSLING

Beskriv en eller flere situationer fra træning, hvor du var udfordret på ELLER lykkedes særligt godt med en af følgende:

- Træner-springer relation
- At få en springers teknik forbedret
- En springer der var bange/nervøs for at udføre et spring
- Samarbejde i trænerteamet
- Det sociale miljø på holdet
- Forældresamarbejde

RELATION MELLEML TRÆNER OG SPRINGER

Træneren har et stort ansvar for at skabe et træningsmiljø, hvor samarbejde, tryghed og godt humør trives. Træneren må gå forrest ved selv at være i godt humør og udvise engagement – springeren skal føle og opleve, at træneren synes, at det er dejligt at være til træningen. Det er dig, som træner og voksen, der er rollemodel for dine gymnaster, med alt hvad det indebærer. Samtidig skal træneren have en oprigtig interesse i den enkelte springer og sørge for, at alle springere oplever denne interesse, således at springeren føler sig værdsat. Relationen mellem træner og springer er meget afgørende for, om læring og udvikling finder sted. I træning af børn og unge bør træneren altid møde gymnasten og holdet på en måde, der i situationen fremmer læring og udvikling. En af de store udfordringer for træneren er at finde balance mellem at være "trampolinnørden" og den ansvarlige voksen. Som træner må du altså både kunne fokusere på trampolin, teknik og træning, samtidig med at du må udvikle dine springere som hele mennesker. Derfor er det vigtigt at gøre sig overvejelser om forskellige gruppedynamikker, men også individets sociale og psykiske aspekter. Husk at du i dit hæfte fra GymTræner 1 – Basis kan læse om børns psykiske og sociale udvikling.

Du må som træner have øje for gymnasternes forskellige reaktioner og følelser. Nogle gymnaster er gode til at gøre opmærksom på sig selv og fanger tit din opmærksomhed. Andre gymnaster trækker sig tilbage og gør ikke opmærksom på sig selv. Husk at se alle gymnaster, også dem som ikke altid gør opmærksom på sig selv, og husk at alle børn er forskellige. Det gælder også ved indlæringen af nye spring. Nogle kaster sig hovedkulds ud i nye ting – nogle gange næsten for hurtigt og tankeløst – mens andre er mere forsigtige og skal forsikres om, at de er helt klar, og at de sagtens kan. En særlig udfordring i trampolin er, at springerne træner sammen på tværs af køn og alder. Som træner skal man derfor lægge vægt på de individuelle sider af trampolintræningen. Hver enkelt springer kæmper mod egne tider, egne vanskelighedsrekorder osv. Springerne skal lære at have fokus på deres egen proces i stedet for at sammenligne sig med andre.

Relation i takt med gymnastens alder

Relationen mellem træner og springer afhænger især af alder og modenhed, og det er vigtigt, at du som træner har evnerne til at skabe og vedligeholde relationer i øjenhøjde med den enkelte gymnast.

Gymnaster før puberteten har brug for en tryk og genkendelig relation og skal derfor trænes med tydelig struktur og klar ledelse – optimalt skal de udfordres af forskellige trænerinputs, men uden at skulle introduceres til nye trænere hele tiden. Ofte har relationen større betydning for børnenes motivation end sporten i sig selv.

Under puberteten vil gymnasten typisk beslutte sig for, om hun/han vil dyrke mere gymnastik eller om han/hun vil dyrke andre sportsaktiviteter. Her vil gymnastikken i høj grad være et socialt anliggende. Gymnasten, der vælger at satse på gymnastikken, vil også opleve, at relationen mellem træner og gymnast kan skifte karakter, fordi de bruger meget mere tid sammen. Ledelsen skal være fast, men i takt med tiden og gymnastens udvikling, kan gymnasten selv få flere og flere ansvarsopgaver.

Efter puberteten bliver magtrelationen mellem gymnast og træner mere lige – forstået på den måde, at gymnasten ikke i samme grad har brug for træneren, og gymnasten har større medbestemmelse i træningen. Træneren må efterhånden slippe ledelsen en smule og i stedet blive til sparringspartner, motivator og i højere grad agere som den professionelle, faglige voksne, der i samarbejde med gymnasten tilrettelægger og strukturerer træningen.

"Det med småt"

"Skolelærerparagraffen"

- Ulovligt og strafbart for undervisere og pædagoger at have et seksuelt forhold til personer under 18 år, som de er ansvarlige for i en undervisningssammenhæng.

Børneattester (16. juni 2005)

- Loven betyder, at alle idrætsforeninger skal indhente en børneattest, før de ansætter trænere og holdledere, som skal have direkte og vedvarende kontakt med børn under 15 år.
- Børneattester indeholder straffelovsovertrædelser vedr.
 - Incest, samleje eller anden kønslig omgang med børn u. 15 år
 - Udbredelse eller besiddelse af børnepornografi
 - Blufærdighedskrænkelser over for børn under 15 år



TRÆNINGSPANLÆGNING

KAPITEL 7: TRÆNINGSPANLÆGNING

Til dette kapitel hører e-læringsmodulet: **Træningsplanlægning**

På GymTræner 1 - Trampolin skal du lære at planlægge en enkelt træningslektion med god kvalitet. Som træner eller hjælpetræner, der indgår i det daglige træner-team, er du ansvarlig for, at træningen forløber struktureret og fokuseret. Det er trænerens opgave at aktivere, motivere og fastholde børn og unge gennem hele træningen. Det kan være en stor udfordring, og det er derfor vigtigt at gøre sig tanker om, hvilke gymnaster man har med at gøre både i forhold til kronologisk alder, biologisk alder og niveau. I trampolin træner man individuelle springere, der træner sammen på et hold, og det stiller krav til, at træneren kan tilpasse træningen til de enkelte springere, så alle på holdet bliver udfordret. Træningen skal altid planlægges ud fra målgruppens niveau og forudsætninger.

På GymTræner 1 – Basis lærte du, at man altid bør have en plan for træningen, men man bør også altid være forberedt på at ændre den. Der er uendeligt mange faktorer, der kan ændre en træning. Springernes parathed er afhængig af summen af de ting, de har oplevet i løbet af dagen. Mange ting kan være kommet på tværs både privat, i skolen og på turen til træning, så det er trænerens opgave at få skabt en god stemning og gøre træningen til et sted, hvor springerne kan lægge dagligdagens bekymringer på hylden og have en sjov og lærerig træning.

Træningsplanlægning er vigtigt for at sikre, at springerne får de bedste muligheder for at udvikle sig både fysisk, motorisk/teknisk, socialt og psykisk. En god træningsplan er et godt redskab til at lave en god træning. Derfor er det en god ide at afklare disse spørgsmål i sit træner-team, når man planlægger sin træning:

- Hvad er målet med træningen?
- Hvad skal være fokus i træningen?
- Hvordan udnytter vi bedst tiden?

HVAD ER MÅLET MED TRÆNINGEN?

Som du har lært på GymTræner 1 – Basis, kan man arbejde med målsætninger på mange niveauer. Som træner kan man bruge gymnasternes målsætninger som rettesnor for, hvad der skal være i fokus til de enkelte træninger. Derudover har træneren også selv mulighed for at sætte mål for en sæson, gerne i samarbejde med sine gymnaster. Man kan sætte mål med både det fysiske, psykiske og sociale element for øje. Dette kan blandt andet være:

Fysisk/teknisk mål:

- At gymnasterne lærer et nyt spring

Psykisk/mentale mål:

- At gymnasterne lære at modtage en fælles besked
- At gymnasterne alle har sat ord på, hvad der er gået godt ved dagens træning

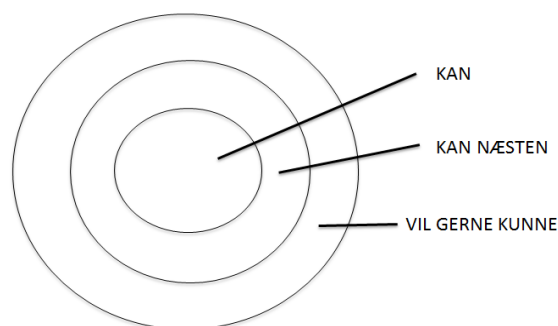
Sociale mål:

- At gymnasterne bliver bedre til at hjælpe hinanden
- At gymnasterne bliver bedre til at give hinanden feedback (og modtage denne)

I det følgende afsnit præsenteres der to modeller, som man kan bruge til at arbejde med målsætninger med sine gymnaster.

Skydeskiven

Skydeskiven kender du fra GymTræner 1 – Basis. Den kan benyttes til visuelt at illustrere gymnasternes udvikling.



I ydercirklen placeres de spring, gymnasten gerne vil lære længere ude i fremtiden.

I den midterste cirkel placeres de spring, gymnasten gerne vil lære, og som de netop nu er i gang med at lære, men som de ikke mestrer endnu.

I centrum af cirklen ("bull's eye") placeres alle de færdigheder, som gymnasten mestrer.

Målet er at træne de spring, der ligger i den midterste cirkel, så vi kan få flere færdigheder ind i centrum og på sigt spring fra den yderste cirkel ind i den midterste cirkel. De forskellige spring kan fx skrives på post-it sedler, som man kan rykke rundt på, når gymnasten udvikler sig.

Mål i tre niveauer

Dette er et værktøj, der i princippet fungerer ligesom skydeskiven. Der er blot tale om en anden måde at formulere sine mål på. Forskellen er, at skydeskiven henvender sig godt til børn og er meget visuel, hvor "mål i tre niveauer" henvender sig mere til unge og voksne, men det kan også fint fungere for de helt små.

Der er her tre mål, som skal sættes:

Et mindst acceptabelt mål

Jeg skal minimum nå at lære at lave en hoftebøjjet baglæns salto, inden sæsonen er omme

Et realistisk mål

Jeg vil gerne lære at lave en strakt baglæns salto

Et drømmemål

Jeg vil gerne lære at lave en strakt baglæns salto med hel skrue

Ved at lave et *mindst acceptabelt mål* sikrer vi, at gymnasten får succes i den kommende sæson.

Det realistiske mål er her, vi som træner og som gymnast skal arbejde hårdt. For bliver der ikke trænet seriøst mod målet, så er det muligt, at det ikke opfyldes. Modsat, hvis gymnasten træner seriøst, så er det meget realistisk, at det kan nås inden sæsonen er slut.

Og så er der *drømmemålet*. Det er slet ikke sikkert vi når det i år, måske ikke engang næste år, men det er med til at give gymnasten blod på tanden. Omvendt kan det også være, at gymnasten er så dygtig, at drømmemålet er nået, inden der er gået en måned. Så må vi finde et nyt drømmemål for gymnasten

Ved at sætte mål kan man som træner hjælpe gymnasten og styre gymnasten i den rigtige retning i forhold til at udvikle de ønskede færdigheder. Målet som gymnasten har sat sig, kan derfor bruges som retningslinjen for gymnastens nuværende proces. Det betyder også, at når gymnasterne kommer og spørger, om de må lave et spring, de endnu ikke er klar til, kan man holde dem op på deres målsætning og minde dem om, hvad det er, vi arbejder med for tiden.

Målsætning afhænger af gymnastens alder. Med lidt ældre gymnaster kan man spørge, hvornår og hvordan de vil opnå målet, så de bliver inddraget og får mere ejerskab. Det kan også være endnu mere simpelt, fx når man har de mindste gymnaster, og man spørger dem: "Hvad er det nu det her spring går ud på?" eller "Hvad er det nu der er vigtigt at huske når vi laver rygspring?". Forud for at kunne lave en god målsætning kræver det nemlig, at man kan tænke frem i tid og forestille sig, hvor man gerne vil ende, at kunne lægge en plan, og ikke mindst at kunne huske planen, når man er i gang.

Husk at du på GymTræner 1 – Basis lærte om tre typer mål:

- Resultatmål
- Præstationsmål
- Procesmål

Evaluering af mål

På GymTræner 1 – Basis blev du præsenteret for forskellige værktøjer til evaluering, bl.a. skydeskiven ovenfor, træningsdagbog, video og mundtlig evaluering. Du lærte også om konstruktiv evaluering – at gymnasten skal holde fokus på sig selv og processen (frem for resultatet). Det er vigtigt, at gymnasterne lærer at holde sig "på egen banehalvdel" og evaluere på de ting, de selv har kontrol over. Det er ikke usandsynligt, at man fra tid til anden hører nogen sige: "Det er også fordi, trampolinen står skævt/er glat/er hårdere end den, jeg plejer at springe i", når gymnasten skal forklare, hvorfor det ikke lige lykkedes denne gang. Det er ikke en konstruktiv evaluering.

HVAD SKAL VÆRE FOKUS I TRÆNINGEN?

Det er vigtigt, at man som træner overvejer, hvilket fokus der er for dagens træning. Det valgte fokus har nemlig indflydelse på flere ting, bl.a. hvordan opvarmningen skal forløbe, og hvilke gulvøvelser, der inddrages. Det er vigtigt at planlægge afvekslende træninger for springerne, samtidig med at man gentager nogle elementer. Man skal så vidt muligt finde en balance mellem variation og rutine.

HUSK SPØRGSMÅLENE FRA GYMTRÆNER 1 - BASIS:

- Hvordan får vi mest effektivt redskaberne stillet op?
- Hvilke rutiner vil vi skabe omkring start og afslutning?
- Hvordan samler vi gymnasterne?
- Hvordan får vi gymnasterne til at tie stille og lytte, når vi vil give en besked?
- Skal der være musik, og hvordan er musikken organiseret (har vi en playliste)?
- Hvor mange skal de være i hver gruppe/på hver trampolin? Og hvad deler vi dem op efter?
- Hvordan organiserer vi træningen, så vi undgår køer, ventetid og unødige pauser?
- Hvordan undgår vi, at tiden til organisering og forklaring går ud over tiden til aktivitet?
- Hvem gør hvad i trænerteamet (hvem laver opvarmning, krydser af, deler grupper, etc.)?

HVORDAN UDNYTTET VI BEDST TIDEN?

På GymTræner 1 – Basis var der fokus på de overvejelser, man skal gøre sig for at udnytte træningstiden mest effektivt. I trampolin er der den særlige udfordring, at der er en høj grad af ventetid indbygget i sporten. Der kan kun være én trampolinspringer i trampolinen ad gangen, og normalt er der 3-6 trampolinspringere om en trampolin. Træneren skal derfor overveje, hvad springerne skal lave mellem deres ture i trampolinen, så træningen bliver både sjov og effektiv (men uden, at de bliver så udkørte, at de ikke kan koncentrere sig i trampolinen). Det er vigtigt at overveje, hvordan øvelserne på gulvet organiseres: Hvor mange gentagelser skal de lave mellem hver tur? Hvem holder øje med, hvornår man har tur i trampolinen? Man skal også beslutte, hvor lang tid hver springer skal være i trampolinen. Nogle bruger et antal spring (man laver 5 spring, så bytter man), andre bruger et stopur (springerne får fx 1 min. i trampolinen). Hvis man bruger stopur, skal man overveje, om alle trampoliner skal skifte samtidig, eller det bliver styret på hver trampolin.

TRÆNINGSPLAN FOR DEN ENKELTE SPRINGER

Mange trænere laver en plan for den enkelte springer (med udgangspunkt i deres niveau og mål). Ældre springere kan selv være med til at lave deres plan. Planen skal være fleksibel, så den ændrer sig i løbet af sæsonen (fx skal der trænes på særlige øvelser op til bestemte konkurrencer). I planen kan der være mål for den enkelte træning, eksempelvis at man skal nå at lave et vist antal gentagelser af et spring eller en del af en øvelse.

Husk, når du laver planen, at det er en dårlig idé at gemme det sværeste/nyeste til sidst i træningen, hvor der er større sandsynlighed for, at springeren er træt/ukoncentreret.

HUSK: Man bliver god til det man træner på! Derfor skal alle aktiviteter i træningen være gennemtænkt.

CRESCENDOER OG TEKNIKØVELSER

En crescendo betyder "med gradvis stigende lydstyrke". Begrebet kommer fra musikkens verden, men i trampolinsammenhæng bruges det om sammensætninger af spring, hvor vanskeligheden øges.

Et eksempel kan være: sammenbøjet baglæns salto – sammenbøjet barani – strakt baglæns salto – strakt baglæns salto.

Mange konkurrencetrampolinspringere har en crescendo, der bruges i den tekniske træning. Crescendoen består af ti spring og er: baglæns salto – baglæns salto – barani i hhv. sammenbøjet, hoftebøjet og strakt position efterfulgt af hinanden. Det 10. spring er valgfrit, men er ofte et dobbeltspring med eller uden skruer, afhængigt af springerens niveau.

Fordelen ved at lave ti (simple) spring er, at det kan sammenlignes med konkurrenceøvelsen, der også består af ti spring, men en crescendo kan sagtens bestå af færre spring. Princippet er, at vanskeligheden skal øges frem mod det sidste spring i den valgte sekvens. Det er en effektiv måde at kombinere træning af teknik og højde. Det giver dog først mening at arbejde med crescendoer på den beskrevne måde, når springerne når et vist niveau. Indtil da kan man lave små teknikøvelser i stedet, hvor springerne bliver trænet i at lave springene teknisk korrekt, så de står i en god udgangsposition til næste spring (se eksempler i kapitlet "Inspiration til din træning").

OPGAVE 1

Kig på eksemplerne på de følgende sider. Hvilken målgruppe (alder, niveau) vurderer du, de forskellige eksempler i træningsplanen egner sig (særlig godt) til?

EKSEMPEL PÅ TRÆNINGSPLAN		
Trampoliner pakkes ud inden træning (hvis muligt)		
ca. 20 min.	Opvarmning (se eksempler)	
ca. 50 min.	Springtræning (både i og ude af trampolinen)	
	Spring i trampolinen Hver springer følger deres individuelle træningsplan (se eksempler)	Gulvøvelser Der er forskellige stationer/øvelser på gulvet. Springerne skal lave 3 gentagelser på 3 stationer mellem hver tur (antal tilpasses målgruppen) (se eksempler)
ca. 15 min.	Grundtræning (se eksempler)	

OPVARMNING – EKSEMPEL 1

Ledopvarmning (ca. 3-4 minutter)

- Nakke, skuldre, håndled, ryg (alle tre retninger), hofter, knæ, fodled
- Særlige fokusøvelser: Arme i lod og løft skuldrene (uden at bøje albuerne), fodled – løft på tå

Øvelser over gulv (ca. 3-4 minutter)

- Bjørnegang (hænderne i gulvet, strakte ben, på tæer, hovedet bliver mellem armene, flad hånd)
- Målerlarve (fold forover, gå med hænderne frem så langt det er muligt, gå derefter fødderne frem til hænderne)
- Spændte hop (med armene over hovedet, fokus på fodafvikling)
- Ballerina (gå på tæer med strakte arme over hovedet)
- Harehop (vægt på skiftevis hænder og fødder, strakte ben)
- Sneglen (siddende med strakte ben, ryggen mod bevægelsesretningen, sæt hænderne bag numsen og træk kroppen bagud)
- Futtog (siddende med strakte ben, gå fremad ved kun at bruge bagdel/ben)
- Squatjumps (hop fremad, land og sæt af i squat)

Små stationer (i par) (ca. 10 minutter)

Antal gentagelser (pr. person) er angivet. Parrene følges ad. Nogle øvelser laver de ved siden af hinanden, andre skal de bruge hinanden aktivt.

ANTAL	ØVELSE
10	Kanonkuglen triller (gymnasten sidder i sammenbøjet position på gulvet, triller op på nakken og frem igen)
10	Dynamisk bredsiddende stræk i par (sid i bredsiddende, 10 vip frem og tilbage på hver person)
10	Klap gulvet (gå 10 skridt med strakte ben, hvor hænderne klapper gulvet)
10	Klap over fingre (håndliggende overfor hinanden, klap din makker over fingrene, undgå at blive klappet)
1	Vende pandekage (den ene suger sig fast til gulvet på maven, den anden skal forsøge at vende makker)
10	Kravl under broen (en har fødderne i en ribbe/på en plint og hænderne på gulvet og danner en "bro", den anden kravler under, byt)
5	Opsving til håndstand (makker modtager)
10	O-ups/V-ups i ribbe

Løb – kongens efterfølger (ca. 3 minutter)

I grupper af 4-6 springere løber de rundt i hallen. Forreste bestemmer, hvordan der løbes.

OPVARMNING - EKSEMPEL 2

Dynamiske stræk (ca. 3-4 minutter)

Hoftebøjning og split, skulder, ryg (tre retninger)

Løb + styrke (ca. 3-4 minutter)

Den ene laver en styrkeøvelse, mens den anden løber ned for enden af hallen og tilbage to gange. Herefter byttes. Fire runder med forskellige styrkeøvelser (fx V-ups, rygbøjninger, jumpsquats, armstrækninger).

Terninger - 6 øvelser (ca. 10 minutter)

Springerne (evt. i par) slår med en terning, løber ud til den angivne øvelse, laver den, løber tilbage til midten og slår med en ny terning.

Øvelse 1: Kanonkuglen triller (10 stk.)

Øvelse 2: Håndstand (5 stk.)

Øvelse 3: Forlæns kolbøtte (5 stk.)

Øvelse 4: Trille på kile (3 ture)

Øvelse 5: Baglæns kolbøtte (3 stk.)

Øvelse 6: Hop op og ned på plint (10 stk.)

Leg: Sko (ca. 3 minutter)

Springerne står parvis i en rundkreds (den ene står bag den anden). En sko lægges i midten af rundkredsen. Træneren kalder kommandoer, som den bagerste i parret udfører.

Der er fire kommandoer:

1. "Over" (man kravler over den forreste, som dukker sig)
2. "Under" (man kravler under den forreste, som spreder benene)
3. "Rundt om" (man løber en gang rundt om den forreste)
4. "Op på" (man kravler op på ryggen af den forreste)

Der er én kommando mere - hvis træneren råber "sko!" skal alle de bagerste løbe en omgang rundt om cirklen (i urets retning), og så gælder det om at komme først igennem benene på sin makker og ind og få fat i skoen. Så byttes der, så den anden i parret står bagerst.

INDIVIDUEL TRÆNINGSPPLAN - EKSEMPEL

SPRING	ANTAL TURE
10 høje hop	1
10 hop med armene oppe, 10 med armene nede	1
Benspring	1
Grundspring	2
Nyt spring (BBO)	2
Nyt spring (hoftebøjning baglæns salto)	2
Teknikøvelser	3
Dele af øvelse	3



GULVØVELSER – EKSEMPLER

Udvælg nogle af nedenstående øvelser (afhængig af målgruppe + plads og redskaber til rådighed)

Forlæns kolbøtte

- Kolbøtte-trillebakken
- Kolbøtte ned i kælder
- Rotation om bommen – Udvikling II
- Trillebøren læsser af
- Kolbøtte i ribben
- Rulle på forhøjet skråkile
- Rulle på skråkile
- Rulle på rullebånd
- Rulle-harehop-rulle-harehop
- Ruller på klods(er)
- Ruller på klods(er) – Udvikling I
- Dobbeltkolbøtte

Baglæns kolbøtte

- En halv baglæns rulle
- Baglæns rulle ud over kanten
- Baglæns rulle ud over kanten – Udvikling I
- Baglæns rulle ud over kanten – Udvikling II
- Baglæns rulle på skråkile
- Baglæns rulle
- Baglæns rulle til håndstand
- Baglæns rotation i tove eller ringe
- Baglæns rotation om bom
- Baglæns saltorulle ned i kælder
- Baglæns opspring
- Opspring til baglæns rulle

Håndstand

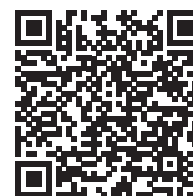
- Baglæns opgang til håndstand
- Svingben – Udvikling
- Skulderskub
- Skulderklap
- Håndstand-rulle på skråkile



Forlæns kolbøtte



Håndstand



Baglæns kolbøtte

GRUNDTRÆNING – EKSEMPEL 1**Styrke: Indkøbslisten, kortspilscrossfit ELLER terninger (10 minutter)**

”Indkøbslisten”: Holdet skal til sammen gennemføre de øvelser, der står på tavlen (fx 200 squats, 200 V-ups, 200 O-ups, 200 rygbøjninger, 200 hop op og ned på stålplint, 50 håndstande og 30 forlæns kolbøtter).

Kortspilscrossfit: Man kan tildele hver kulør i kortspillet en øvelse (fire øvelser – en til henholdsvis klør, ruder, spar, hjerter), og så fortæller kortet, hvor mange gentagelser, der skal laves. Træneren trækker et kort fra bunken, hvorefter alle laver den øvelse, kuløren står for, det antal gange, som kortet viser (fx kunne klør 5 være lig med 5 x kolbøtte, spar konge = 13 x rygbøjning, etc.). Øvelsen kan også laves individuelt eller i mindre grupper.

Terninger: Vælg seks øvelser, som får nummer 1-6 (tegn øvelsen og skriv antal gentagelser på en seddel, som lægges ved stationen). I midten af hallen ligger en bunke terninger. Gymnasterne slår med en terning og løber derefter ud og finder den pågældende station, laver øvelsen det beskrevne antal gange, løber tilbage, slår med en ny terning etc. Øvelsen kan evt. laves i par, så gymnasterne løber rundt sammen to og to.

Stræk (5 minutter)

Fælles, primært dynamisk: haser, lyske, læg, lår, inderlår, ryg, skuldre.

GRUNDTRÆNING - EKSEMPEL 2

Styrke og løb i par (5 minutter)

Den ene laver en styrkeøvelse, mens den anden løber ned for enden af hallen og tilbage to gange. Herefter byttes. Fire runder med forskellige styrkeøvelser.

Håndstandsleg i rundkreds (3 minutter)

Springerne er sammen to og to. De står som par i en rundkreds, således at der er en indercirkel og en ydercirkel. De kigger på hinanden, og alle personerne i indercirklen svinger op på hænder. Alle i ydercirklen holder deres makker i benene. På kommando flytter alle i ydercirklen sig en plads til venstre. Det gælder for indercirklen om at blive stående på hænder. Hver gang der lyder en kommando, flytter ydercirklen sig. Vinderne er de to, som står tilbage til sidst (en på hænder og en som holder).

Stræk - stationer (5 minutter)

Forskellige stationer hvor springerne skal være 30 sekunder på hver og lave en bestemt strækøvelse.



OPGAVE 2

Læs nedenstående spørgsmål først og udvælg dem, I er mest interesserede i, til diskussion i gruppen. Kig evt. i jeres hæfte fra GymTræner 1 – Basis til inspiration.

- Hvordan vil du vægte grundtræningen i din træning?
- Skal dine springere have crescendoer, og hvordan skal de se ud?
- Skal dine springere have hjemmetræning (styrke/stræk fx) – hvordan skal det se ud?
- Vil du bruge træningsdagbog i træningen? Hvordan kunne det se ud for dine springere (husk tilpasning til alder)?
- Hvordan vil du inddrage dine springere i planlægningen af træningen?
- Hvordan vil du evaluere med dine springere i hverdagen?



INTRODUKTION TIL KONKURRENCE

KAPITEL 8: INTRODUKTION TIL KONKURRENCE

Til dette kapitel hører e-læringsmodulet: **Introduktion til konkurrence**

OPGAVE 1

- Giv argumenter både for og imod at stille op til konkurrence.
- Hvad skal du som træner være særlig opmærksom på, hvis du vælger at stille til konkurrence med børn?
- Hvad skal man være opmærksom på, hvis man både har springere, der deltager i konkurrencer, og springere der ikke gør? Eller springere der stiller op i konkurrencer/rækker med meget forskelligt niveau?

OPVISNING OG KONKURRENCE

Mange trampolinspringere får mulighed for at vise det, de har trænet på, ved foreningens forårsopvisning. Nogle hold vælger også at lave en lille opvisning til en træning i slutningen af sæsonen, så forældrene kan komme og se, hvad deres børn har arbejdet med. I trampolin er det meget normalt at stille op til konkurrence, allerede når man er begynder og i en ung alder, da de regionale "Klubtræf" netop har til formål, at begyndere kan lære, hvordan man går til konkurrence. Man skal dog altid gøre sig overvejelser som træner, inden man tilmelder sine springere til en konkurrence: Hvad er formålet med, at de skal konkurrere? Er de klar til det? Hvordan undgår man at skabe unødvendigt pres på springeren? Det er vigtigt, at træning med børn stadig handler om glæden ved at springe, og fokus for træneren skal være at lave god, kvalitetsfyldt træning. Det er vigtigt, at resultatet ikke kommer til at overskygge processen.

På GymTræner 1 – Basis lærte du om ansvarlig udvikling og GymDanmarks holdning til sen specialisering. Formålet med sen specialisering er at øge motivationen og glæden ved aktiviteten, samt øge kvaliteten i træningen og forhindre udbrændthed. På niveau 1 af træneruddannelsen er der fokus på FASTHOLDELSE og UDVIKLING. Som træner skal du facilitere træning, der er sjov, så springerne har lyst til at komme igen næste uge.

KONKURRENCE I TRAMPOLIN

I trampolin konkurrerer man enten individuelt, i par (synkron) eller i hold (4 springere). Man laver en øvelse bestående af ti sammenhængende spring (til Klubtræf er der dog enkelte rækker, hvor der springes øvelser med kun seks spring). Springeren skal vise en øvelse, hvor der indgår nogle obligatoriske elementer (øvelsen har typisk en maksimal vanskelighedskarakter) og en fri øvelse (dette gælder dog ikke Klubtræf, hvor begge øvelser er frie).

Kravene til konkurrencen afhænger af gymnasternes alder eller niveau. De otte bedste (dog 2/3 af deltagerne ved færre end 12 deltagere) i hver række kan kvalificere sig til finalen, hvor man skal vise endnu en fri øvelse. I de fleste konkurrencer starter finalerne fra nul point (point fra de indledende runder føres altså ikke med over).

Typisk vil den første konkurrence, man som ny springer deltager i, være et regionalt **Klubtræf**. Klubtræf er en hyggelig begynderkonkurrence, hvor man introduceres til at gå til konkurrence. Klubtræf er en Cup-konkurrence for hele foreningen, hvor springerne samler point ind henover tre delkonkurrencer i løbet af sæsonen. I Klubtræf er springerne inddelt aldersmæssigt (men ikke kønsopdelt). Til Klubtræf springes to frie øvelser, og der er ingen finale.

Næste skridt vil typisk være at deltage i den nationale konkurrence **DanCup**. Derefter begynder man ofte at deltage i **DM** (evt. aldersinddelt) og evt. **internationale konkurrencer**.

Ved klubtræf påkræves der begynderlicens for at kunne deltage. Til alle andre konkurrencer påkræves der national konkurrencelicens.

Ved konkurrencer skal de deltagende klubber selv stille med en eller flere dommere afhængigt af antal springere.

Læs mere om konkurrencer og tilmelding på GymDanmarks hjemmeside: gymdanmark.dk/trampolin/



DANCAMP

DanCamp er et nationalt arrangement, der finder sted to gange årligt. Til forskel fra DanCup, hvor man samles for at konkurrere, samles springerne og trænere til DanCamp for at træne sammen til fælles inspiration, sparring og udvikling mod et samlet generelt højere dansk trampolinmæssigt niveau i landets klubber.

Formålet med DanCamp er fastholdelse, motivation, udvikling og fællesskab. Mange unge springere risikerer at "brænde ud" meget tidligt i deres idrætskarrierer og stopper dermed meget tidligt med at dyrke trampolinspring. Udbrændtheden kan ske pga. for meget konkurrencepres gennem årene: Dette pres bliver ikke mindre, hvis konkurrencesæsonen er besat med alt for mange (mentalt) hårde konkurrencer. Derfor er der på DanCamp fokus på udvikling i inspirerende og motiverende rammer, men uden risiko for stress og pres, som der ellers kan være i forbindelse med en konkurrence. Udover udvikling for springerne, er der også fokus på faglig udvikling for trænerne.

På DanCamp kan springerne blive testet i, i hvor høj grad de besidder de forskellige kompetencer, der på hver sin måde ruster en springer til at blive den bedst mulige trampolinspringer på kort og på langt sigt. De kan bl.a. blive testet i teknik i forlæns/baglæns afsæt/løft, springrepertoire (inkl. forøvelser), styrke, gymnastiske elementer og smidighed. Hvert testelement bedømmes ud fra et simpelt pointsystem, så man kan se sine styrker og svagheder. Således ved man, hvad man kan gå hjem og træne ekstra på, og derved forhåbentligt se forbedring, når man til næste DanCamp bliver testet igen.

SENIORTRÆF

Seniortræf er et årligt hyggetræf for alle springere over 18 år. Der er både konkurrence og andre aktiviteter i løbet af dagen, som slutter med fællesspisning og fest.

SÅDAN BEDØMMES TRAMPOLIN

Dommere

Konkurrencer dømmes af et antal dommere, som har forskellige opgaver:

Udførelsesdommere:

Udførelsesdommerne vurderer ud fra nogle meget specifikke retningslinjer, hvor æstetisk korrekt springene er udført. De kigger primært på: sammenlukning, udretningspunkt, hvor længe en udretning holdes, og om man er skruet færdig til rette punkt. De starter med et udgangspunkt på 1.0 per spring og giver fradrag fra hvert spring i øvelsen. De må max. trække 0,5 fra et gennemført spring.

Vanskelighedsdommere:

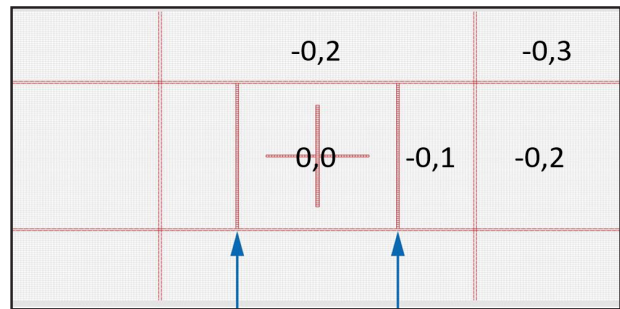
Vanskelighedsdommeres job er at kontrollere at rækkens eller konkurrencens krav bliver opfyldt og at vurdere om springene er korrekt udført. De beregner også, hvor vanskelig øvelsen er, ud fra hvor mange saltoer og skruer, der er i øvelsen.

Derudover er der en **kampleder**, som styrer konkurrencen. Ved de fleste konkurrencer er der en maskine, som bedømmer "Horizontal Displacement" (HD) og "Time of Flight" (ToF). Disse sættes manuelt i gang ved øvelsens påbegyndelse og måler de følgende ti spring. Ved synkronkonkurrencer bedømmes synkronkarakteren enten af en maskine eller en synkrondommer.



Horizontal Displacement (HD)

Horizontal Displacement er et udtryk for det fradrag, springeren får for at vandre rundt på dugen i løbet af øvelsen. Springeren skal helst blive på krydset i midten. Figuren viser, hvor meget fradrag det giver at vandre til forskellige områder på trampolinen.



Time of Flight (ToF)

Dette parameter blev indført i trampolin-sporten fra 2011. Det er et objektivt mål for, hvor længe en trampolinspringer svæver mellem de forskellige landinger i løbet af en øvelses ti spring. Tidtagningen begynder ved springerens første landing og slutter med den 10. landing. Tiden, som springeren står i dugen, trækkes fra, og lufttiden (ToF) angives med tre decimaler. Da ToF omregnes direkte til point, er det blevet en betydende faktor i udregningen af en trampolinkarakter. Det er derfor vigtigt, at trampolinspringere kan springe højt.

Karaktergivning

Den endelige karakter gives ved at lægge alle de forskellige karakterer sammen:

Udførelse (max 20,0) + HD (max 10,0) + ToF + Vanskelighed = Karakter

I synkronkonkurrencer bliver ToF erstattet af en dobbelt synkronkarakter, og udførelseskarakteren bliver reduceret:

Udførelse (max 10,0) + HD (max 10,0) + Synk. (max 20,0) + vanskelighed = karakter

FORBEREDELSE TIL KONKURRENCE

Du forbereder dine springere til konkurrencen ved at lave de relevante øvelser i træningerne i ugerne op til konkurrencen. Springerne skal vide, hvilke krav der gør sig gældende. Eksempelvis ved at træne dem i at stå stille i trampolinen, indtil der bliver sagt "værsgo", og igen når øvelsen er slut.

SÅDAN FORLØBER KONKURRENCEN

Opvarmning: Der er minimum 90 minutters opvarmning i trampolinerne

Trænerinfomøde: Kampleder gennemgår dagens program

"One Touch" inden hver gruppe: Max 30 sekunder pr. springer

Finaler: Afholdes i forbindelse med hver række

Præmieoverrækkelse: Foregår typisk samlet til sidst

TJEKLISTE

- For at deltage i GymDanmarks konkurrencer og mesterskaber, skal deltagerne være medlem af en forening under GymDanmark og have gyldig konkurrencelicens
- Læs reglementet for den konkurrence, dine springere skal deltage i
- Tilmeld springere (tjek tilmeldingsfrist og husk gymnasternes licensnummer) og betal tilmeldingsgebyr
- Arranger transport
- Send infomail til forældre/gymnaster
- Skriv øvelsesbeskrivelser, som skal afleveres på konkurrencedagen
- Sørge for, at springerne kender krav til påklædning



TERMINOLOGI OG VANSKLIGHED

KAPITEL 9: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED

Til dette kapitel hører e-læringsmodulet: **Terminologi og vanskelighed**

DET INTERNATIONALE SYSTEM

I Danmark bruger vi et internationalt system for beskrivelse af øvelser til konkurrencer. Her skriver man springene med angivelse af antal kvarte saltoer samt antal halve skruer og en position, men ingen angivelse af saltoretning eller landing.

Systemet er velegnet for dommere til at notere en springers udførte spring undervejs i en øvelse – hvad der også er et krav til konkurrencer, da systemet er meget enkelt. Systemet retter sig mod de "lidt sværere øvelser", hvor eksempelvis siddespring, benspring og skruer uden rotation normalt ikke anvendes. For de lettere øvelser anvendes en forsimplet terminologi i den daglige træning. Denne gennemgås på næste side.

Følgende er systemet for angivelse af spring:

Kolonnen "Spring"

Første tal:

Antal kvarte saltoer (1 hel salto = 4 kvarte)

Andet tal:

Antal halve skruer i første salto

Tredje tal (ved dobbeltroterende spring):

Antal halve skruer i anden salto

Fjerde tal (ved trippelroterende spring):

Antal halve skruer i tredje salto

Er der ingen rotation eller skruer skrives "-".

EKSEMPEL PÅ SKEMA MED DET INTERNATIONALE SYSTEM

Øvelsesbeskrivelse

Forbeholdt dommere

	Spring	Position	*Vansk.	Ændring	Vansk.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
		Total:			

Kolonnen "Position"

O = sammenbøjet

< = hoftebøjet

/ = strakt

Følgende er eksempler på anvendelse af systemet:

	SPRING	POSITION
Mave / Ryg	1 -	/
Sammenbøjet baglæns salto	4 -	o
Strakt barani	4 1	/
Sammenbøjet baglæns til ryg	5 -	o
Sammenbøjet dobbelt baglæns	8 - -	o
Hoftebøjet halv ud	8 - 1	<

Som det kan ses af kolonnen "spring", er det ikke muligt at skelne mellem forlæns og baglæns spring, hvilket kan være udfordrende – især med grundspring og enkeltsaltoer uden skruer. Men da forlæns saltospring med skruer som regel altid vil indeholde et ulige antal halve skruer, mens et baglæns saltospring med skruer tilsvarende vil indeholde et lige antal halve skruer, kan man på denne måde kende forskel.

FORSIMPLET HVERDAGSTERMINOLOGI

Som forklaret i sidste afsnit, er det internationale system ikke så velegnet til de øvelser, begynderspringere arbejder med. Derfor anvendes en mere forsimplet hverdagsterminologi i den daglige træning. I begyndelsen kan det være svært at huske betegnelserne udenad, men hvis man vænner sig til altid at benytte denne terminologi, vil man meget hurtigt komme efter det.

Udgangstilling og slutstilling

S	stående
L	siddende stilling
M	maveliggende stilling
R	rygliggende stilling

Position/stilling i luften

Y	split
O	sammenbøjet
V	hoftebøjet
I	strakt

Salto – retning

F	forlæns (skrives også "forl.")
B	baglæns (skrives også "bagl.")

Salto – antal

$\frac{1}{4}$	kvart
$\frac{1}{2}$	halv
$\frac{3}{4}$	trekvart
1	hel
1 $\frac{1}{4}$	en og en kvart
1 $\frac{1}{2}$	halvanden
1 $\frac{3}{4}$	en trekvart
osv.	

Skruer

$\frac{1}{2}$	halv
1	hel
1 $\frac{1}{2}$	halvanden
2	dobbelt
osv.	

Eksempel på øvelse nedskrevet både i hverdagsterminologi og det internationale system

SPRING	HVERDAGS- TERMINOLOGI	INTERNATIONALT SYSTEM	
		SPRING	POSITION
Sammenbøjet baglæns salto	O B	4 -	O
Split	Y	--	
Sidde	L	--	
Halv skrue til stå	$\frac{1}{2}$ S	- 1	
Sammenbøjet benspring	O	--	O
Mave	M	1 -	/
Stå	S	1 -	/
Halv skrue	$\frac{1}{2}$	- 1	/
Hoftebøjet benspring	V	--	<
Hoftebøjet forlæns salto	V F	4 -	<

Husk: Dine springere skal også lære selv at skrive øvelsesbeskrivelser

PRINCIPPER FOR VANSKELIGHED I TRAMPOLIN

I begyndelsen kan springenes vanskelighed være svær at gennemskue. Men der er et gennemgående system for beregningen. Der er indlagt "bonus" for forskellige ting. Blandt andet for en hel salto, for positionerne hoftebøjet og strakt, for hele saltoer uden skrue og dobbelte (eller mere) saltoer med og uden skrue. Ved enkelte saltoer (360°) med skrue gives der dog ikke tillæg for hoftebøjet/strakt position. Skemaet herunder er omskrevet fra FIGs officielle principper for sværhedsberegning.

Du kan finde de gældende reglementer her:



Bemærk: Reglementet ændres 1/1-2022.

ROTATION	POSITION	VÆRDI	BONUS	EKSEMPEL
¼ salto (90°)	o, < eller /	0.1	---	¾ baglæns salto = 0.3
Hel salto (360°)	o	0.4	0.1	Baglæns salto (o) = 0.5
Hel salto (360°)	< eller /	0.4	0.1 + 0.1	Forlæns/baglæns salto (<) = 0.6
Hel dobbelt salto (720°)	o	0.8	2 x 0.1	Dobbelt baglæns salto (o) = 1.0
Hel tredobbelt salto (1080°)	o	1.6	---	Trippel baglæns salto (o) = 1.6
Hel firedobbelt salto (1440°)	o	2.2	---	Firedobbelt bagl. salto (o) = 2.2
½ skrue (180°)	---	0.1	---	1/1 skrue til ryg [0.1+0.2] = 0.3
0°- 630° salto med skrue	o, < eller /		---	Barani strakt [0.5+0.1] = 0.6
360°- 630° salto uden skrue	< eller /		0.1	1¾ hoftebøjet [0.8+0.1] = 0.9
720° - 990° salto med eller uden skrue	< eller /		0.2	2¾ hoftebøjet [1.3+0.2] = 1.5
1080° - 1350° salto med eller uden skrue	< eller /		0.3	Triff hoftebøjet [1.6+0.1+0.3] = 2.0
1440° salto med eller uden skrue	< eller /		0.4	Quad hoftebøjet [2.2+0.1+0.4] = 2.7



MULIGE POSITIONER VED FORSKELLIGE SPRING

SALTO	SKRUER	0° - 180° (0 - ½)	180° og mere (≥ 1)
	0° - 180° (0 - ½)		(I) én position
270° - 450° (¾ - 1¼)		O/V/I tre positioner	(I) én position
540° og mere (≥ 1½)		O/V/I tre positioner	O/V/I tre positioner

Et spring kan udføres i forskellige positioner afhængigt af antal skrue og saltoer. Ovennævnte skema giver kriterierne for, om et spring kan udføres i én position (strakt) eller tre positioner (sammenbøjet, hoftebøjet og strakt). Fx vil "ryg halv skrue til stå" altid blive bedømt strakt.

Det betyder, at man meget vel kan lave et hoftebøjet mavespring, blot vil et strakt mavespring senere i øvelsen blive betragtet som gentagelse af spring. Med andre ord: Spring med mindre end en halv salto kan ifølge reglementet ikke udføres flere gange i forskellige positioner, uanset hvordan springeren udfører det.

Bemærk at benspringene (sammenbøjet, hoftebøjet og split) afviger fra ovennævnte skema.

I saltoer på mere end 720° bedømmes positionen som den "letteste" position (sammenbøjet er lettest og strakt er sværest i forhold til mængden af rotation, der kræves). Hvis fx første salto er hoftebøjet, og den anden er sammenbøjet i en dobbelt baglæns salto, bedømmes hele den dobbelte baglæns salto som sammenbøjet.

OPGAVE 1: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED

Omskriv nedenstående øvelser til hverdagsterminologi.

SPRING	HVERDAGS-TERMINOLOGI
Ryg	
Ryg til stå	
Split	
Sidde	
Sidde halv skrue til stå	
Hoftebøjet benspring	
Halv skrue	
Sammenbøjet benspring	
Mave	
Mave til stå	

SPRING	HVERDAGS-TERMINOLOGI
Sammenbøjet baglæns salto	
Split	
Ryg	
Ryg halv skrue til stå	
Hoftebøjet benspring	
Sidde	
Halv skrue til sidde	
Sidde til stå	
Sammenbøjet benspring	
Sammenbøjet forlæns salto	

OPGAVE 2: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED

Omskriv nedenstående øvelse til både hverdagsterminologi og det internationale system. Angiv også vanskelighed for de enkelte spring og beregn den samlede vanskelighed.

NR.	SPRING	HVERDAGS- TERMINOLOGI	INTERNATIONALT SYSTEM		*/VANSK.
			SPRING	POSITION	
1	Sammenbøjet baglæns salto til sidde				
2	Sidde halv skrue til stå				
3	Sammenbøjet benspring				
4	Sammenbøjet baglæns salto				
5	Sammenbøjet barani				
6	Split				
7	Halv skrue til mave				
8	Mave til stå				
9	Hoftebøjet benspring				
10	Hoftebøjet barani				
Total:					

OPGAVE 3: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED

Omskriv nedenstående øvelse fra hverdagsterminologi til det internationale system. Angiv også vanskelighed for de enkelte spring og beregn den samlede vanskelighed.

NR.	SPRING	HVERDAGS- TERMINOLOGI	INTERNATIONALT SYSTEM		*/VANSK.
			SPRING	POSITION	
1	¾ baglæns salto til mave				
2	Cody				
3	Sammenbøjet benspring				
4	Sammenbøjet baglæns salto				
5	Sammenbøjet barani				
6	Hoftebøjet benspring				
7	Hoftebøjet baglæns salto				
8	Split				
9	¾ forlæns salto				
10	Barani Ball Out				
Total:					

OPGAVE 4: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED

Omskriv nedenstående øvelse fra hverdagsterminologi til det internationale system. Angiv også vanskelighed for de enkelte spring og beregn den samlede vanskelighed.

NR.	HVERDAGS- TERMINOLOGI	INTERNATIONALT SYSTEM		*/VANSK.
		SPRING	POSITION	
1	IB			
2	IF $\frac{1}{2}$			
3	VB			
4	VF $\frac{1}{2}$			
5	OB			
6	OF $\frac{1}{2}$			
7	OBL			
8	$\frac{1}{2}$ S			
9	Y			
10	IF1 $\frac{1}{2}$			
Total:				

OPGAVE 5: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED

Omskriv nedenstående øvelse fra hverdagsterminologi til det internationale system. Angiv også vanskelighed for de enkelte spring og beregn den samlede vanskelighed.

NR.	HVERDAGS- TERMINOLOGI	INTERNATIONALT SYSTEM		*/VANSK.
		SPRING	POSITION	
1	V2F $\frac{1}{2}$			
2	IB			
3	O2F $\frac{1}{2}$			
4	O2B			
5	IF $\frac{1}{2}$			
6	IB1			
7	IF1 $\frac{1}{2}$			
8	VB			
9	O1 $\frac{3}{4}$ F			
10	BBO			
Total:				

OPGAVE 6: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED

Omskriv nedenstående øvelse fra det internationale system til hverdagsterminologi. Angiv også vanskelighed for de enkelte spring og beregn den samlede vanskelighed.

NR.	HVERDAGS- TERMINOLOGI	INTERNATIONALT SYSTEM		*/VANSK.
		SPRING	POSITION	
1		3-	/	
2		5-	O	
3		4-	/	
4		41	/	
5		42	/	
6		43	/	
7		4-	O	
8		41	O	
9		4-	<	
10		8-1	O	
Total:				

OPGAVE 7: TERMINOLOGI OG VANSKELIGHED

Omskriv nedenstående øvelse fra det internationale system til hverdagsterminologi. Angiv også vanskelighed for de enkelte spring og beregn den samlede vanskelighed.

NR.	HVERDAGS- TERMINOLOGI	INTERNATIONALT SYSTEM		*/VANSK.
		SPRING	POSITION	
1		8-3	<	
2		4-	/	
3		8-1	<	
4		8--	O	
5		8-1	O	
6		4-	/	
7		41	/	
8		42	/	
9		41	<	
10		8--	<	
Total:				



ØVELSES- SAMMENSÆTNING

KAPITEL 10: ØVELSESSAMMENSÆTNING

Til dette kapitel hører e-læringsmodulet: **Øvelsessammensætning**

En trampolinøvelse består af ti forskellige på hinanden følgende spring (nogle begynderøvelser består dog af seks spring). Det er altså ikke tilladt at gentage spring.

Jf. bedømmelsesreglementet bliver man bedømt på:

- Stil
- Vandringer (Horizontal Displacement)
- Højde (Time of Flight)
- Vanskelighed

Derudover kan der være krav til, hvilke obligatoriske spring, øvelsen skal indeholde.

AT SAMMENSÆTTE EN ØVELSE

Når man opbygger en øvelse, bør man tage visse hensyn, for at få den optimale sammensætning:

- Der skal tages hensyn til, hvilke spring springeren mestrer eller er ved at lære.
- Spring som kræver stor højde, bør placeres først i øvelsen, da de fleste springere har en tendens til at tabe højde undervejs.
- Er man lidt usikker på et spring, kan det placeres sidst i øvelsen, så man ikke skal fortsætte efter det pågældende spring. Det kan også placeres først i en øvelse for at have optimal højde og fokus på springet, inden der skal fortsættes til andre spring.
- Spring med "blind landing" (fx forlæns salto uden skrue) er svære at fortsætte fra, så skal man have et sådant med i øvelsen, bør det ligge som sidste spring.
- Spring, som er nye eller lidt usikre, bør "pakkes ind". Fx kan man sætte et benspring foran eller bagved et nyt spring, som skal med i øvelsen.
- Man skal være opmærksom på, at spring der lander på andet end fødderne (sidde, mave eller ryg) tæller som to spring, da både springet *til* landingen i sidde, mave eller ryg og springet *fra* sidde, mave eller ryg tæller som et spring.
- Når springeren laver øvelser med flere saltospring, kan det være en god idé at veksle mellem forlæns og baglæns spring for at skifte mellem retningen af den naturlige vandring og for at bevare overblikket.

- Konkurrenceøvelser på højere plan begynder traditionelt med et forlæns roterende spring efterfulgt af et baglæns og så fremdeles (oftest fem forlæns og fem baglæns roterende spring).
- Der kan være en vis fordel i at sætte to skruespring eller to dobbeltspring efter hinanden, da man oplever, at rotationsenergi overføres fra det første til det andet spring.

AT TRÆNE ØVELSER

Det er en stor fordel at have et øvelsesskelet, hvor man kan skifte sektioner ud, efterhånden som springeren lærer nye spring. På den måde bliver det mere overskueligt at integrere et nyt spring.

Det giver god mening at vænne springerne til at lave hele øvelser fra en tidlig alder, dels for at træne dem i diverse grundspring i forskellige sammenhænge og dels for at træne dem i at huske rækkefølgen og alle springene.

Man bør dog bruge mere tid på at træne dele af øvelsen - sekvenser - end at træne hele øvelser. På denne måde kan springeren have fuldt fokus og dygtiggøre sig i en del ad gangen. Sekvenserne bør overlappes, således at alle overgangene mellem spring trænes.

HØJDE, VANDRINGER OG RYTME

Som tidligere beskrevet (se "Kapitel 8: Introduktion til konkurrence") har højden stor betydning i trampolinspring, så det er noget, der skal fokuseres på, når man træner øvelser. Ofte ser man, at springere "taber højde", altså springere lavere og lavere, i løbet af en øvelse. Målet er, at springeren kan lave hele øvelsen i samme højde.

En anden udfordring for springerne kan være at blive på midten af trampolinen i hele øvelsen. I en konkurrencesituation trækker det ned, at man vandrer rundt på trampolinen (se "Kapitel 8"), men det kan også være farligt, da der er større risiko for at falde ud af trampolinen, hvis man vandrer ud, hvor trampolinen ikke sender en lige op igen.

Både højde og vandringer har noget med øvelsens rytme at gøre. Som beskrevet i kapitlet "Undervisning", kan man som træner både høre og se, hvis rytmen i en øvelse ikke er, som den skal være. At holde en god rytme er altså et fokuspunkt, når der trænes øvelser.



SPRINGOVERSIGT

KAPITEL 11: SPRINGOVERSIGT

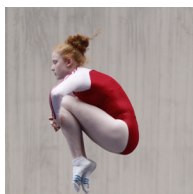
INTRODUKTION TIL SPRINGOVERSIGT

I dette kapitel gennemgås de almindeligt anvendte spring i trampolin op til strakt baglæns salto med hel skrue og forlæns salto med 1½ skrue. Ved hvert spring er en QR-kode, som leder dig til en video af springet. Du kan også gå ind på www.gymdanmark.dk og klikke på "Øvelsesbank". Her kan du også finde alle videoerne. Alle spring er beskrevet, og for de fleste spring er der også et afsnit om metodik og forudsætninger og en liste over, hvad man som træner skal holde øje med.

Positioner i luften

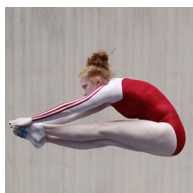
Der findes fire positioner, spring kan udføres i:

Sammenbøjet:



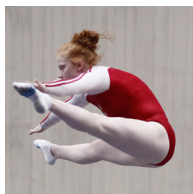
Benene er bøjet i knæ- og hoftelid.
Hænderne berører toppen af skinnebenene.
Overkroppen lænes let fremad, ryggen rundes.

Hoftebøjet:



Benene er strakte og samlede, hoftelid er bøjet.
Armene er strakte, hænderne berører tæerne.
Overkroppen bøjes frem, hovedet er fremme mellem armene, ryggen rundes.

Split:



Benene er strakte og spredte, hoftelid er bøjet.
Armene er strakte, hænderne berører tæerne.
Overkroppen bøjes fremad, ryggen rundes.

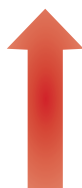
Strakt:



Kroppen er helt strakt.
Armene er strakte langs siden af kroppen.

Alle positionsmarkeringer i luften bør afsluttes med en udretning til strakt position, så man er forberedt på den kommende landing. Umiddelbart inden landingen, strækkes armene op i lod.

DE FIRE FUNDAMENTALE FORUDSÆTNINGER I TRAMPOLINSPRING



Strakte arme i dugen



Hovedet lige på kroppen



Spredte fødder i dugen



Spændt core-muskulatur

DE FIRE FUNDAMENTALE FORUDSÆTNINGER

Husk at de fire fundamentale forudsætninger (gennemgået i kapitlet "Grundlæggende forudsætninger") gælder for alle de beskrevne spring. Springerens skal altså altid have:

Strakte arme i dugen

Armene skal være strakte og i lod. Det vil sige, at fingrene peger lige op mod loftet.

Hovedet lige på kroppen

Hovedet skal holdes lige på kroppen. Det vil sige, at hovedet hverken er trukket frem eller tilbage.

Spredte fødder i dugen

Der skal være ca. en fods afstand mellem fødderne, når springeren er i dugen. I luften skal fødderne være samlede. Fodleddene stækkes i afsættet, så tæerne slipper dugen sidst.

Spændt core-muskulatur

Springeren skal være spændt i musklerne omkring mave og ryg – både for at beskytte springeren mod skader, men også for at udnytte trampolinen optimalt.

FIXPUNKTER

Et fixpunkt er et punkt, man opsøger med øjnene for at orientere sig i luften (se kapitlet "Undervisning"). Vær opmærksom på, hvor springerne skal have deres fixpunkter, og om de bruger dem. Spørg gerne springerne, hvad de ser, og hvad de orienterer sig efter. Som udgangspunkt kigger springerne lige frem (på kanten af måtten), når de springer lodret op og ned. Springerne skal orientere sig mod dugen eller kanten af måtten på vej ud af et spring. Husk: Man kan godt kigge ned uden at flytte hovedet!

SPRING

BREMSETEKNIK

Det første, man bør lære i trampolinen, er at kunne bremse. Ved at bøje knæene på det rigtige tidspunkt, kan man bremse farten i dugen, samtidig med at man er spændt i kroppen. Prøv først i lav springhøjde, siden i højere højde. Prøv også at springe ud til hjørnerne af trampolindugen og gentag sikkerhedsøvelsen.



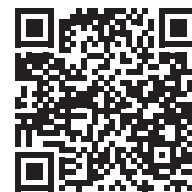
FALDTEKNIK

Springeren skal lære, at det er vigtigt ikke at tage fra med armene, hvis man falder forover. Derfor skal man træne at falde forlæns og trække armene ind til kroppen og skrue om til ryggen i en indskubsmåtte.



INDSPRING

Armene føres strakt frem og op i opspringet til toppunktet, hvor armene er i lod. Herfra føres armene ned ude til siden og er i bund, når man lander. Springeren skal holde hovedet lige på kroppen og være spændt. Springeren skal have en fods afstand mellem fødderne i dugen, og samlede fødder i luften.



ARMTRÆK (STRAKT BENSPRING)

Armtræk bruges som forberedelse til et afsæt til et spring.

Armtrækket starter ligesom opspringet med, at armene føres strakt frem og op til toppunktet, hvor armene er i lod. Herfra trækkes armene strakt ned foran kroppen, og idet springeren lander igen, presses armene op, så springeren i afsættet har armene i lod. Armtrækket foran kroppen foretages i en rolig og afmålt bevægelse, men for begyndere, der ikke springer så højt, skal det gå lidt hurtigt, hvis de skal nå det.



For begyndere kan man i starten i stedet for armtræk "stille armene". Her lader man armene stå i lod i sidste indspring inden afsæt til springet. På denne måde får springeren den korrekte afsætsposition. For helt nybegyndere (der typisk også springer lavt) kan man evt. lade dem holde armene oppe i flere spring før afsæt til springet.

Metodik: Timingen i armtrækket kan være svær og kan evt. trænes på gulvet.

SAMMENBØJET BENSPRING

Sammenbøjet benspring kan starte med armene nede som ved opspring eller med armene i lod som efter et armtræk. Når springeren har nået toppunktet, trækkes armene ned til knæfatning (berøring foran øverst på skinnebenene), knæene og hoften bøjes, men fodled holdes strakte. Ryggen rundes let. Herfra udrettes aktivt til strakt position inden landing (armene følger benene ned), og ligesom i armtræk presses armene op i landingen, så springeren i det efterfølgende afsæt har armene i lod.



HOFTEBØJET BENSPRING

Hoftebøjet benspring kan starte med armene nede som ved opspring eller med armene i lod som efter et armtræk. Når springeren har nået toppunktet, trækkes armene ned til markering på tæerne, og benene løftes samlede og strakte op til vandret. Overkroppen bøjes let fremad. Herfra udrettes aktivt til strakt position inden landing (armene følger benene ned), og ligesom i armtræk presses armene op i landingen, så springeren i det efterfølgende afsæt har armene i lod.



Forudsætninger: Hoftebøjet benspring kræver en god smidighed i haserne.

SPLITSPRING

Splitspring kan starte med armene nede som ved opspring eller med armene i lod som efter et armtræk. Når springeren har nået toppunktet, trækkes armene ned til markering på tæerne, mens benene løftes spredte og strakte op til vandret. Overkroppen bøjes let fremad. Herfra udrettes aktivt til strakt position inden landing (armene følger benene ned), og ligesom i armtræk presses armene op i landingen, så springeren i det efterfølgende afsæt har armene i lod.



Det er vigtigt, at springeren bøjer i hoften, så det bliver en "siddende" stilling i luften og ikke en sprællemænd.

Forudsætninger: Splitspring kræver en god smidighed i haserne.

½ SKRUE OG 1/1 SKRUE

Skruer kan starte med armene nede som ved opspring eller med armene i lod som efter et armtræk. Når man skruer, skal kroppen holdes strakt og spændt med hovedet lige på kroppen. Kig frem på et givent fixpunkt i afsættet, og find et nyt fixpunkt hurtigt efter skruen.



Skrueretningen er den side, man drejer sin forside til i forhold til udgangsstillingen. Drejes ansigt og forside mod ens venstre side, er man altså venstreskruet. Man skal skrue samme vej i alle skruespring.

SIDDESPRING

Siddespring kan starte med armene nede som ved opspring eller med armene i lod som efter et armtræk. I opspringet presses hoften let fremad og efter toppunktet løftes benene strakte og samlede ca. 90 grader, så landingen kommer til at foregå med hele understøttelsesfladen. Armene trækkes strakte forlæns ned, og hænderne sættes ud for numsen (eller lidt bag ved). Fingrene peger samme vej som tæerne ved landing i trampolindugen. Landingspositionen i dugen skal være med hæle, lægge, lår, baller og hænderne i dugen samtidig, så det kræver lidt præcision at afstemme. Overkroppen skal holdes lodret og hænderne støtter ud for numsen. For at komme op til stå igen, trykker man fra med hænderne på dugen og lader fødderne blive så tæt på dugen som muligt, mens man retter hoften ud igen. Kroppen er strakt og armene føres strakt forlæns op, mens hoften presses let frem. Springerens lander i en strakt position med armene i lod.

Metodik: Afprøv landingspositionen først, så springeren kan mærke, hvordan landingen skal være. Første forsøg gøres fra stående stilling, og springeren lader sig falde bagud til landing i siddende stilling. Når dette føles trygt, sætter man lidt af og forsøger at undgå at springe for meget bagud.

Hold øje med:

- Om springeren løfter fødderne for meget eller for lidt – begge dele giver en upræcis landing.
- At springeren presser hoften frem både i opspringet og på vej op fra dugen igen.
- At springeren vender hænderne med fingrene fremad og placerer dem lige ved siden af eller lidt bag ved numsen.
- At springeren strækker fodleddene og knæene og samler benene.



SIDDE ½ SKRUE TIL STÅ

Springet starter som siddespring. Idet man sætter af fra siddende stilling med bøjet hofte, løfter man armene strakt frem og op i lod og kombinerer det med et let tryk frem med den ene skulder (højre skulder frem ved venstredrejet skrue). Idet man retter hoften ud, overføres den påbegyndte skrue til resten af kroppen. Hovedet holdes lige på kroppen. Man skal kigge frem indtil skruen er næsten færdig, herefter finder man hurtigt et fokuspunkt på den modsatte måtte.

Forudsætninger: siddespring og ½ skrue

Hold øje med:

- At springeren får rettet hoften helt ud.
- At springerens arme følger med fra numsen og op i lod.



SIDDE ½ SKRUE TIL SIDDE

Springet starter som sidde ½ skrue til stå, men i stedet for at lande på fødderne efter den halve skrue bøjes hoften, og springeren lander i sidde igen. Herfra kommer springeren op ligesom fra siddespring.

Forudsætninger: siddespring og ½ skrue, gerne sidde ½ skrue til stå

Hold øje med:

- At springeren får rettet hoften helt ud, før han/hun bøjer hoften igen.
- At springerens arme følger med fra numsen og op i lod og til numsen igen.
- Vær opmærksom på, at der skrues til samme side i forøvelserne.



½ SKRUE TIL SIDDE

Springet kan starte med armene nede eller i lod. I afsættet presser man den ene skulder en smule fremad (højre skulder ved venstreskrue), trykker hælene let tilbage og holder armene i lod efter afsæt. For at lande i siddestilling bør man føle, at man læner sig lidt fremad, samtidig med at man holder begge arme i lod. Hovedet holdes lige på kroppen, og man kigger fremad, indtil skruen er næsten rundt. Så drejes hovedet, og man bøjer hoften 90 grader og trækker armene ned til landing i sidde. Herfra kommer man op fra dugen som ved siddespring.

Metodik: De første forsøg kan gøres fra stående stilling, derefter fra gyngende dug og dernæst hoppende. Brug evt. en indskubsmåtte.

Forudsætninger: siddespring og ½ skrue

Hold øje med:

- At springeren får rettet hoften helt ud.
- At springeren venter med at dreje hovedet.
- At springeren ikke springer for meget fremad.



MAVESPRING

Et mavespring er en 90 graders forlæns rotation. Springet starter med strakte arme i lod. I opspringet er det vigtigt, at springeren kigger frem og løfter brystet op og trykker hælene bagud, sådan at navlen kan lande samme sted, som fødderne starter. Springeren holder en spændt position indtil lige før dugen, hvor armene trækkes ned foran ansigtet, og knæene bøjes let. Selve landingspositionen bør være ganske præcis for at undgå skader. Knæ, lår, hofte, mave, bryst, albuer og hænder skal samtidig have kontakt med dugen, mens hovedet holdes let hævet med spændt nakke. Vend håndfladerne ned mod dugen med bøjede albuer, så beskytter hænderne ansigtet. Fødderne holdes hævet med bøjede knæled (ca. 45 grader). Dette gør det nemmere at komme fri af dugen igen. For at komme til stående stilling trykkes aktivt fra på dugen med hænder og arme, og fødderne føres ind under kroppen (tænk: "spark fremad"). Målet er at holde hoften strakt hele vejen op. Når armene har skubbet fra dugen og er strakte, trækkes de ned langs lårene inden landing. Armene kan evt. trækkes op til lod til sidst.

Metodik:

Afprøv landingspositionen et par gange liggende, så fornemmelsen af den korrekte position fås. De første forsøg kan udføres fra knæ-håndstående stilling ("hund"). Knæene og hoften rettes ud samtidig med, at man strækker armene frem og tager imod dugen. Hele kroppen skal ramme dugen samtidig. Bevægelsen gentages fra gyngende dug, indtil man har kontrol over timingen. Herefter kan man forsøge sig fra stående/ let foroverbøjet stilling gerne i en indskubsmåtte – evt. kan man lave "hund" på vej ned til mave.

Hold øje med:

- At springeren tager albuerne ud og har brystet i dugen.
- At hænderne lægges fladt i dugen foran ansigtet.
- At springeren lander samtidig med hele kroppen (landing med knæ eller overkrop først kan være skadeligt for ryggen).
- At springeren sparker fødderne fremad, når han/hun skal op.



RYGSPRING

Et rygspring er en 90 graders baglæns rotation. Springet starter med strakte arme i lod. I afsættet presses hoften lidt fremad, og skuldre/overkrop løftes opad. Hovedet holdes lige på kroppen og springeren kigger fremad. Kort før landingen bøjes hoften, så benene holdes i en vinkel på ca. 90 grader i forhold til kroppen, og armene presses let nedad, så de er foran brystet. Hele ryggen samt nakken og lænden skal have kontakt med dugen i ryglandingen. Armene og benene skal være strakte og pege op mod loftet, vinklen i hofteleddet bør være 90 grader. For at komme op til stående stilling igen skal man udføre en kip-bevægelse. I det trampolindugen sender én opad, lader man benene falde en smule væk fra kroppen og standser straks bevægelsen igen ved at presse hoften aktivt op og frem. Armene presses op til lod.

Metodik: Landingen afprøves liggende for at få en fornemmelse af den korrekte landingsposition. Det kan opleves som grænseoverskridende at hoppe bagud på ryggen uden at kunne se, hvor man lander. Her kan man med fordel introducere en indskubsmåtte. De første forsøg kan gøres fra hugsiddende.

Hold øje med:

- At springeren holder spændingen omkring knæene i afsættet og løfter med overkroppen.
- At springeren presser hoften frem i opspringet.
- At springeren strækker fodleddene og knæene og samler benene.
- At springerens arme peger op mod loftet.
- At springeren arbejder hurtigt med hoften/benene i kipbevægelsen.



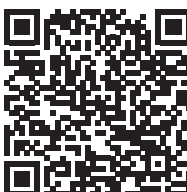
RYG ½ SKRUE TIL STÅ

Springet starter ligesom rygspring. Fra rygliggende startes skru-bevægelsen ved at den ene skulder (højre skulder ved venstreskrue) presses let fremad i afsættet, og skruen overføres til resten af kroppen ved hjælp af udretningen af hoften. Udfordringen består i at igangsætte skruen samtidig med, at man kipper med hoften for at få rotation nok til at komme op og stå.

Forudsætninger: rygspring, sidde ½ skrue til stå

Hold øje med:

- At springeren laver et korrekt kip.
- At springeren venter med at skru til kippet.



½ SKRUE TIL RYG

½ skrue til ryg er en videreudvikling af ½ skrue til sidde. Afsættet er derfor meget lignende – der skal bare også igangsættes en kvart saltrotation. Skruebevægelsen starter i afsættet ved at den ene skulder presses lidt fremad (højre skulder ved venstredrejet skrue), mens hælene trykkes bagud. Kroppen bør holdes strakt, indtil den halve skrue er færdig, først derefter bøjes hoften til landingen. Springerens skal finde et fixpunkt for enden af trampolinen i afsættet for at orientere sig undervejs og modvirke for tidlig skrue.

Forudsætninger: rygspring, ½ skrue til sidde, mavespring

Hold øje med:

- At armene føres igennem i afsættet.
- At springeren retter hoften helt ud.
- At springeren venter med at bøje hoften, til skruen er færdig.
- At springeren får tilstrækkelig fart på saltrotationen.



½ SKRUE TIL MAVEN

Springet starter med strakte arme i lod. I afsættet løfter springeren op som til rygspring, og samtidig skubbes tæerne og den ene side af hoften fremad i afsættet (højre hofte ved venstreskrue), sådan at springeren laver ½ skrue. Hovedet skal holdes lige på kroppen, kig frem på et fixpunkt for enden af trampolinen og hold armene i lod. Springerens lander ligesom i mavespringet og kommer ligeledes til stående som i mavespring.

Forudsætninger: mavespring, ½ skrue, rygspring

Hold øje med:

- At springeren ikke "snyder" i landingen inden afsættet ved at dreje fødderne i skrueretning.
- At springeren sparker lige frem i afsættet.
- At skruen igangsættes fra hoftens arbejde i afsættet.
- At overkroppen arbejder roligt.
- At springeren ikke sætter for kraftigt af og skaber for meget rotation.
- At springeren holder blikket fremad først og venter med at kigge rundt til kroppen skruer.
- At springeren holder spændingen omkring knæene i afsættet og løfter med overkroppen.

Et godt tip: Gå ned for enden af trampolinen. Der kan man som træner se, om springet er lige.



SAMMENBØJET FORLÆNS SALTO

Springet starter med strakte arme i lod. Springerens har åbne øjne og kigger lige frem, armene trækkes forlæns ned samtidig med at hælene trækkes bagud, og springeren former en lille kugle ved at runde i ryggen og bøje hovedet mod brystet. Knæ og hofte bøjes også, og hænderne tager fat på toppen af skinnebenene. For at standse saltorotationen rettes hofte og knæ ud, samtidig med at hovedet løftes op, og armene føres langs benene og derefter strækkes over hovedet kort før landing. I praksis, og specielt under indlæring, føres armene ofte strakt op i lod med det samme, for bedre at stoppe rotationen og kontrollere landingen, da der er tale om et blindt spring (hvor man ikke ser landingen).

NB: I trampolinen skal en forlæns salto ikke være for lang – målet er at starte og slutte samme sted.

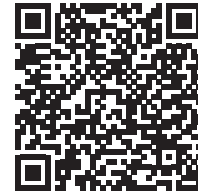
Metodik:

Modtagning anbefales i starten, da det kan være svært at orientere sig undervejs. Pas især på over-roterede spring. Modtagning kan foregå i dugen, på kanten, med håndlonge og med indskubsmåtte.

Forudsætninger: mavespring, forlæns kolbøtte, evt. forøvelse: $\frac{3}{4}$ sammenbøjet forlæns salto til ryg

Hold øje med:

- At springeren løfter lodret op i afsættet.
- At springeren trykker hælene bagud i afsæt.
- At springeren venter med at lukke sammen.
- At springeren lukker ud på det korrekte tidspunkt.
- At springeren har åbne øjne og kigger frem og så ind.
- At springeren tager fat om toppen af skinnebenene.
- At springeren holder spændingen, når han/hun retter ud.
- At springeren runder i ryggen og holder hovedet inde i selve rotationen.
- At springeren strækker fodleddene.



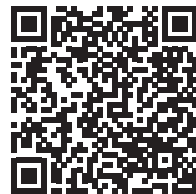
HOFTEBØJET FORLÆNS SALTO

Hoftebøjet forlæns salto er en naturlig videreudvikling af den sammenbøjede forlæns salto. Opspringet er derfor meget som ved sammenbøjet forlæns salto – der skal bare laves lidt mere hæltræk. Ved sammenlukning holdes knæ- og fodled strakt, så det kun er hoften, der bøjes. Hoved og overkroppen bøjes fremover, og armene trækkes forlæns ned, så fingrene rører tæerne. Derefter påbegyndes udretningen. For at standse saltorotationen strækkes hoften ud samtidig med, at hovedet løftes op. Armene føres ned langs benene og trækkes derefter op til lod før landing. I praksis, og specielt under indlæring, føres armene ofte strakt op over hovedet, for bedre at stoppe rotationen og kontrollere landingen, da der er tale om et blindt spring (på samme måde som ved sammenbøjet forlæns salto).

Forudsætninger: hoftebøjet benspring, sammenbøjet forlæns salto

Hold øje med:

- At springeren løfter lodret op i afsættet.
- At springeren skaber fart med hælene.
- At springeren venter med at lukke sammen.
- At springeren lukker ud på det korrekte tidspunkt.
- At springeren har åbne øjne og kigger frem og så ind.
- At springeren markerer positionen ved at berøre tæerne.
- At springeren holder spændingen, når han/hun retter ud.
- At springeren runder i ryggen og holder hovedet inde.
- At springeren strækker knæene og fodleddene.



SAMMENBØJET BAGLÆNS SALTO

Springet starter med strakte arme i lod. Hovedet holdes lige på kroppen og man kigger på et fixpunkt foran sig. Opspringet er som til rygspring. Saltorotationen opbygges ved et pres fremad med hoften i afsættet, samtidig med en aktiv fodafvikling og at tæerne sparkes fremad. Udfordringen kan være at åbne hoften, men holde overkrop og skuldre i en mere lukket position. Saltoen lukkes sammen ved at knæ og hofte bøjes, og hænderne føres ned, så de har fat om toppen af skinnebenene. Ryggen rundes, og hagen presses mod brystet. Springeren har åbne øjne igennem hele springet. For at standse rotationen rettes knæ og hofte ud, så tæerne peger mod loftet, hovedet løftes, og springeren kigger ned på dugen. Armene føres langs benene og kort før landing trækkes de op til lod.

Metodik: Modtagning anbefales i starten for at øge sikkerheden. Modtagning kan foregå i dugen, på kanten, med håndlonge og med indskubsmåtte.

Forudsætninger: rygspring, baglæns kolbøtte, evt. forøvelse: ryg $\frac{3}{4}$ baglæns til stå

Hold øje med:

- At springeren løfter lodret op i afsættet med strakte arme.
- At springeren runder i ryggen og holder hovedet inde i hele rotationen.
- At springeren har åbne øjne og kigger frem og så ind.
- At springeren holder spændingen omkring knæene i afsættet.
- At springeren presser hoften frem i opspringet.
- At springeren tager fat om toppen af skinnebenene.



SAMMENBØJET BAGLÆNS SALTO TIL SIDDE

Dette spring er en videreudvikling af sammenbøjet baglæns salto. Der kræves ikke ekstra rotation, idet overkroppen stadig er i lodret stilling; der kræves blot, at man umiddelbart før landingen bøjer hoften 90 grader og lander i siddende stilling (som ved siddespring). For at standse rotationen rettes knæ og hofte ud, så tæerne peger mod loftet, hovedet løftes, og springeren kigger ned på dugen. Armene føres ned langs benene i udretning, så man er klar til at lande i siddende stilling. Herfra kommer man op som fra siddespring.

Metodik: Lad springeren udføre en baglæns salto til stå og et siddespring direkte derefter. Såfremt den baglæns salto er tilstrækkeligt tidligt færdig, og springeren i god tid ser dugen inden landingen, er det ikke noget problem at fortsætte til sidde. Det kan være en fordel at lande de første forsøg i indskubsmåtten.

Forudsætninger: sammenbøjet baglæns salto, siddespring

Hold øje med:

- At springeren sætter tilpas rotation på saltoen.
- At springeren lukker ud på det rette tidspunkt.
- At springeren er spændt i landingen med strakte ben.
- At fingrene peger fremad i landingen.



HOFTEBØJET BAGLÆNS SALTO

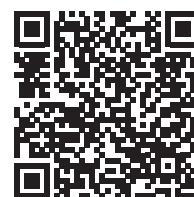
Som ved alle baglæns afsæt skal armene starte strakte i lod, hovedet holdes lige på kroppen, og der kiggles frem på et fixpunkt. Opspringet er som ved sammenbøjet baglæns salto. Hoftebøjningen kræver en stærk forsidemusculatur, da den skal være hurtig og tæt. Saltorotationen opbygges ved et pres fremad med hoften i afsættet, samtidig med en aktiv fodafvikling og at tæerne sparkes fremad. Hoften skal bøjes, mens knæ og fodled holdes strakte. Hovedet holdes inde mellem armene, ryggen rundes en smule, overkroppen trykkes frem og fingrene rører tæerne. For at standse rotationen rettes hoften ud, så tæerne peger mod loftet, hovedet løftes, og man orienterer sig mod dugen og landingen. Armene føres langs benene og kort før landing strækkes de over hovedet.

Metodik: Det kan det være en god idé at lære strakt baglæns salto før den hoftebøjede, da de begge kræver aktivt hoftearbejde i opspringet, og den strakte salto er en smule lettere teknisk.

Forudsætninger: smidige haser, rygspring, sammenbøjet/strakt baglæns salto, "V mavebøjning" på gulvet (V-up)

Hold øje med:

- At springeren løfter lodret op i afsættet med ret ryg og strakte arme.
- At springeren holder hovedet lige på kroppen.
- At springeren har åbne øjne og kigger frem og så ind.
- At springeren holder spændingen omkring knæene i afsættet.
- At springeren presser hoften frem i opspringet.
- At springeren markerer på tæerne.
- At springeren lukker aktivt ud i hoften.
- At springeren holder armene langs siden i udretningen.



STRAKT BAGLÆNS SALTO

Den strakte baglæns salto er en udvidelse af den sammenbøjede baglæns salto. Udfordringen er at skabe større rotationshastighed i afsættet, så man ikke behøver at lukke sammen for at nå rundt. Der kræves et kraftigere skub fremad med hoften ved afsættet i dugen samt en mere aktiv afvikling i fodleddene og et kraftigt spark fremad med tæerne. Hovedet holdes lige på kroppen med armene i lod, og der kigges frem på et fixpunkt. Efter afsættet føres armene hurtigt ned langs kroppen, hvilket vil accelerere rotationshastigheden og hjælpe med til at komme helt rundt. Saltorotationen bremses ved, at man fører armene op i lod, så de er klar til det efterfølgende spring.

Forudsætninger: rygspring, sammenbøjet baglæns salto, kendskab til strakt position på gulv

Hold øje med:

- At springeren presser hoften frem og løfter skuldrene op og frem i afsættet.
- At springeren holder hovedet lige på kroppen.
- At springeren løfter lodret op i afsættet.
- At springeren har åbne øjne og kigger frem i afsættet og så ned langs kroppen og frem igen ved landing.
- At springeren holder spændingen omkring knæene i afsættet.
- At springeren holder spændingen i hele springet – især omkring hoften.
- At springeren trækker armene strakt ned foran kroppen.
- At springeren er helt strakt og spændt i springet.



SAMMENBØJET BARANI (SAMMENBØJET FORLÆNS SALTO MED ½ SKRUE)

Springet starter med en sammenbøjet forlæns salto. Efter markering på skinnebenene, hvor springeren normalt ville rette ud, laves en halv skrue. Ved venstredrejet skrue skubber springeren højre skulder ned mod venstre knæ i den sammenbøjede position, og idet man retter hoften og knæene ud, så tæerne peger mod loftet, drejer man hovedet mod venstre og kigger ned på dugen. Armene føres langs benene, og kort før landing trækkes de op til lod.

Metodik: Forlæns salto med ½ skrue er som regel det første spring, man lærer, hvor salto og skrue kombineres. Vær opmærksom på, at skrueretningen skal være den samme som ved grundspringene, når barani indlæres.

Forudsætninger: sammenbøjet forlæns salto, ryg halv skrue stå, sammenbøjet benspring med sen ½ skrue

Hold øje med:

- At springeren starter med strakte arme i lod.
- At springeren sætter tilstrækkelig rotation på saltoen.
- At springeren venter med at skruer, til han/hun har rørt skinnebenene.
- At springeren har åbne øjne og kigger frem og så ind.
- At springeren holder spændingen, når han/hun retter ud.
- At springeren runder i ryggen og holder hovedet lige på kroppen.
- At springeren retter hofter og knæ ud.



HOFTEBØJET BARANI (HOFTEBØJET FORLÆNS SALTO MED ½ SKRUE)

En hoftebøjede barani starter som en hoftebøjede forlæns salto. Efter berøring af tæerne, hvor springeren normalt ville rette ud, laves en halv skrue, ved at springeren presser modsatte skulder i skrueretningen, mens hoften rettes ud. Fokus skifter til krydset på dugen, og armene føres langs benene, og kort før landing strækkes de over hovedet.

Forudsætninger: hoftebøjede forlæns salto, ryg ½ skrue til stå, evt. o barani, evt. forøvelse: hoftebøjede benspring med sen ½ skrue

Hold øje med:

- At springeren har god højde på sit spring.
- At springeren sætter tilstrækkelig rotation på saltoen.
- At springeren venter med at skruer til han/hun har rørt tæerne.
- At springeren har åbne øjne og kigger frem og så ind.
- At springeren retter aktivt ud i hoften.



STRAKT BARANI (STRAKT FORLÆNS SALTO MED ½ SKRUE)

Udgangsposition med strakte arme i lod. Saltorotationen startes ved et kraftigt træk bagud med hælene, mens springeren kigger frem. Skruen fremkommer ved, at armene trækkes aktivt og let asymmetrisk ned foran kroppen, mens blikket fastholdes på dugen. Kroppen holdes spændt gennem hele springet.

Metodik:

Metode 1: Den mest anvendte metode til at lære strakt barani er at tage udgangspunkt i den hoftebøjede barani og successivt gøre den mere åben i hoften, så den til sidst er strakt. Denne metode baserer sig på katteskrueprincippet. Efterhånden som positionen bliver mere strakt, øges muligheden for at se dugen hele vejen rundt i springet, og dermed ændres skruen oftest til at blive igangsat i afsættet ved hjælp af kontaktskrueprincippet. Det er vigtigt, at springeren får den fornemmelse, at skruen skabes i forbindelse med, at armene tages ned langs siden efter opspringet. Selvom der er tale om en kontaktskrue, bør skruen først accelereres efter afsættet, da den ellers vil komme til at ligge alt for tidligt i springet og give vandring til siden.

Metode 2: En anden mulighed er at starte skruen midt i rotationen ved hjælp af tiltprincippet: "Når man bringer et roterende legeme ud af symmetri, vil det begynde at skruer". Det kan vi bruge i strakt barani: Hvis man sætter en strakt forlæns salto uden skrue i gang, og midtvejs tilføjer den asymmetri ved fx at bringe den ene arm tættere til kroppen end den anden, vil det resultere i en skruebevægelse. Når man roterer forlæns og ønsker at skruer mod venstre, skal man bringe den højre arm tættere på skrueaksen (som går lodret ned gennem kroppen). Derved opnår man asymmetri, som vil starte skrue i den igangværende salto. Denne metode forudsætter, at man har lært strakt ¾ forlæns salto.

Forudsætninger: sammenbøjede/hoftebøjede barani, strakt ¾ forlæns salto, evt. strakt forlæns salto

Hold øje med:

- At alle skruer går i samme retning.
- At springeren ikke vandrer til siden i springet.
- At springeren er spændt i hoften i hele springet.



Et godt tip: Børn prøver ofte at lære sig selv en strakt barani ved at fjerne håndisætningen i et araberspring. Det er generelt en dårlig idé, da det fremmer en alt for tidlig skruebevægelse, og ofte går skruen modsat ens skrueretning, hvilket kan give store udfordringer senere i ens udvikling.

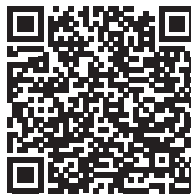
¾ FORLÆNS SALTO

I udgangspositionen skal overkroppen, hovedet samt armene holdes spændt i lodret position. En minimal bøjning i hoften kombineret med et aktivt afsæt i dugen, hvor hælene presses bagud sørger for rotationsenergien ud af dugen. Udfordringen i afsættet består i at kunne skabe tilstrækkelig forlæns rotation til at holde kroppen helt strakt, indtil hoften skal bøjes ind til landing. I opspringet kigger springeren frem og hoften holdes spændt og strakt. Efterfølgende bør man skifte fixpunkt til det røde kryds midt på dugen, så man kan time sin hoftebøjning korrekt. Hoftebøjningen skal times, så man lander med benene i en vinkel på 80-90 grader i forhold til overkroppen. Herfra kommer man op ligesom fra rygspring.

Forudsætninger: mavespring, rygspring, forøvelse: sammenbøjet ¾ forlæns salto til ryg

Hold øje med:

- At springeren holder sit fixpunkt i hele afsættet og derefter flytter det til dugen.
- At springeren laver nok rotationshastighed i afsættet.
- At hoften er spændt og strakt.
- At springeren bøjer hoften på det rigtige tidspunkt.



BALL OUT (BO)

Ball Out er en generel betegnelse for spring, som roterer forlæns fra ryg. Her betyder det: 1¼ forlæns sammenbøjet salto fra ryg til stå. Springet starter altså på ryggen i dugen i samme position som ved landing i rygspring. Herfra laves et "kip" i hoften, hvor benene presses væk fra kroppen, og hoften presses aktivt op, og derefter bremses bevægelsen igen. I dugen skal armene være placeret i lodret position. Når man forlader dugen, skal armene skubbes opad. Efter at have forladt dugen bøjer man knæ og hofte og tager fat på skinnebenene i en saltorotation.

Metodik: Timingen af kipbevægelsen er svær. Man bør først træne kip fra ryg til stå og evt. fra ryg strakt til mave, inden man kører hele saltoen rundt.

Forudsætninger: ¾ forlæns salto, forlæns salto, evt. forøvelse: ryg forlæns til mave, ryg forlæns salto til ryg

Hold øje med:

- At springeren er stærk nok til at holde spændingen i forsiden, så benene ikke "tabes".
- At springeren timer sit kip korrekt.
- At springerens arme er det rigtige sted (først pegende op mod loftet og bagefter på skinnebenene).



BARANI BALL OUT (BBO)

BBO er en BO med en halv skrue. Afsættet med kip fra ryg er identisk med det, som udføres ved Ball Out. Resten af springet udføres som sammenbøjet barani.

Forudsætninger: Ball Out, sammenbøjet barani

Hold øje med:

- At springeren holder benene i afsættet fra ryg.
- At springeren fokuserer på at lave et godt kip.
- At springeren venter med at skrue til han/hun har rørt skinnebenene.



¾ BAGLÆNS SALTO

Springet starter som strakt baglæns salto – dog med mindre rotation i afsættet. Det er vigtigt, at springeren husker at presse skuldrene op og frem og holder hovedet lige på kroppen og kigger frem. Når springeren er på vej mod dugen, trækkes armene frem, og benene bøjes let, så der landes som i mavespring. Som i andre spring er målet, at man bliver på krydset, så navlen lander, hvor fødderne sættes af. Herfra kan man komme op som fra mavespring, eller man kan lave en "Cody".

Metodik: Behersker man strakt baglæns salto, er det ikke svært at lære ¾ baglæns salto til mave. Man kan forsøge sig med landing i "hund" (knæ/hænder) i første omgang, for at lære hvor meget salto, der skal til for at komme rundt til mave.

Forudsætninger: strakt baglæns salto, mavespring

Hold øje med:

- At springeren ikke sætter for meget fart på.
- At springeren holder hovedet lige på kroppen.
- At springeren holder en spændt strakt position indtil mavelanding.



CODY

Cody er betegnelsen for alle saltorotationer med afsæt fra mave. Her betyder det: 1¼ baglæns salto fra mave til stå. Springet starter altså på maven i dugen i samme position som ved landing i mavespring. Knæene bør holdes i en ca. 90 graders bøjning, så udretningen af knæene kan bruges til at generere salto. Hænderne trykker overkroppen fri af dugen og knæene rettes ud, hvorved der genereres baglæns rotation. Når kroppen er fri af dugen lukkes sammen, og en baglæns salto udføres. Som ved alle andre baglæns rotationer er det vigtigt, at hovedet holdes lige på kroppen indtil sammenlukningen.

Metodik: At skabe saltorotation fra mave kan være lidt af en udfordring, da understøttelsesfladen er stor. Det er derfor en fordel at kombinere Cody med ¾ baglæns salto til mave, da saltorotationen kan føres med videre. Af modtagning kan anvendes kantmodtagning, håndlonge og indskubningsmåtte.

Forudsætninger: ¾ baglæns salto, mave til ryg – helst strakt, sammenbøjet baglæns salto

Hold øje med:

- At springeren bruger de bøjede knæ fra mavespringet til at skabe rotation.
- At springeren trykker dugen væk (for at skabe rotation)
- At springeren holder kroppen strakt indtil han/hun har forladt dugen.
- At springeren holder hovedet inde i rotationen.



½ TWIST

En ½ twist er en $\frac{3}{4}$ baglæns salto med en halv skrue i starten. Springet starter med samme opspring som ½ skrue til mave, dog med lidt ekstra saltorotation, så man kan nå $\frac{3}{4}$ salto rundt i stedet for $\frac{1}{4}$. Når man har lavet den halve skrue, fortsættes rotationen til landing på ryg som i $\frac{3}{4}$ forlæns salto. For ikke at komme til at skruer for tidligt er det væsentligt at kigge frem på et fixpunkt for enden af dugen og holde armene strakte og samlede i lod. Ca. halvvejs gennem springet ændres fixpunktet til at være krydset på midten af dugen, og man bør kigge på det ved at dreje hovedet lidt i sin skrueretning og kigge under sin armhule.

Metodik: Dette spring læres oftest til landing på flad ryg, da det giver bedst mulighed for at få skruen færdiggjort. Baglæns rotation med skrue i afsættet er en svær disciplin, men det er en væsentlig bestanddel af næsten alle baglæns spring med skrue. Half twist er derfor en grundsten, som det betaler sig at bruge tid på at lære grundigt. Springet kan også læres med sen skrue, initieret af tilt-princippet (se strakt barani). Her bør udgangspunktet være $\frac{3}{4}$ baglæns salto med brede arme. Midtvejs i saltorotationen bringes venstre arm (ved venstreskrue) ind langs kroppen, asymmetri opstår og kroppen skruer om sin egen akse.

Forudsætninger: ½ skrue til mave, $\frac{3}{4}$ forlæns salto, $\frac{3}{4}$ baglæns salto

Hold øje med:

- At springeren ikke "snyder" i landingen inden afsættet ved at dreje fødderne i skrueretning.
- At springeren sparker lige frem i afsættet.
- At springeren igangsætter saltoen og skruen med tæer og hofte (frem for overkroppen).
- At springeren holder blikket fremad først og venter med at kigge rundt til kroppen skruer.
- At springeren har en tilpas mængde saltorotation.

Et godt tip: Gå ned for enden af trampolinen. Der kan man som træner se, om springet er lige.



STRAKT BAGLÆNS SALTO MED 1/1 SKRUE

En strakt baglæns salto med en hel skrue om længdeaksen.

Metodik:

Metode 1

En kombination af $\frac{1}{2}$ twist og strakt barani bliver til baglæns salto med hel skrue. Springerens udfører en $\frac{1}{2}$ twist med ekstra rotation, så det reelt bliver til en hel baglæns salto med en halv skrue i afsættet (indøvelsen kan ske i sammenbøjet eller hoftebøjet position). På det tidspunkt, hvor man kigger ned på dugen under sig, konverteres sidste halvdel af springet til en strakt barani ved at trække armene kraftigt ned langs siden af kroppen. Denne metode har den fordel, at springeren kan se dugen hele vejen rundt i springet. Udfordringen består i at udføre afsættet teknisk perfekt, så kroppen indeholder tilstrækkelig energi til at komme rundt i såvel salto som skrue.

Metode 2

Den alternative måde at lære $\frac{1}{2}$ twist på kan også anvendes ved indlæringen af baglæns salto med hel skrue. Udgangspunktet er en spændt strakt baglæns salto med brede arme. Når springeren har hovedet nedad, føres den ene arm ind til kroppen, asymmetri opstår, hvilket genererer skrue. Når denne er sat i gang, trækkes den anden arm ind til kroppen, skruen accelereres og når helt rundt inden landing (venstre arm medfører venstreskrue). Det er væsentligt, at kroppen holdes strakt og hovedet lige på kroppen. Kig frem i afsættet, og kig ned på dugen kort før landing. Udfordringen består i, at springet er "blindt" på grund af manglende fixpunkter midt i springet.

Forudsætninger:

Metode 1: $\frac{1}{2}$ twist, strakt barani med kontaktskrue

Metode 2: strakt baglæns salto, $\frac{1}{2}$ twist med tiltskrue

Hold øje med:

Metode 1:

- At springeren starter skruen i hoften (og ikke overkroppen).

Metode 2:

- At springeren tager armene ind asymmetrisk.
- At springeren holder spændingen i hele springet.



RUDOLF (STRAKT FORLÆNS SALTO MED 1½ SKRUE)

Rudolf er i trampolinterminologi betegnelsen for en forlæns salto med 1½ skrue.

Metodik:

Metode 1

I en hoftebøjet barani med brede arme påbegyndes skruen via hoftens udretning (katteskrue). Hoften rettes helt ud og holdes strakt, når den første halve skrue er sat i gang. Skru bevægelsen accelereres ved, at man trækker armene ind til kroppen.

Metode 2

I en strakt barani bliver skruen sat i gang i selve afsættet med en kontaktskrue. Herfra accelereres skruen, så man når 540° rundt. Armene holdes strakte ud fra kroppen i afsættet, så man kan trække dem tættere til skru aksen og dermed accelerere skruen. Dette kan med fordel gøres asymmetrisk, så man trækker den højre arm ind til kroppen før den venstre (ved venstredrejet skrue). Når man drejer hovedet videre fra den halve skrue, vil man miste fixpunktet på dugen og springet bliver kortvarigt "blindt".

Forudsætninger:

Metode 1: hoftebøjet barani, stå 1½ skrue til stå, evt. forøvelse: barani efterfulgt af en hel skrue fra stå til stå, ryg 1 ½ skrue til ryg

Metode 2: strakt barani, stå 1½ skrue til stå, evt. forøvelse: barani efterfulgt af en hel skrue fra stå til stå, ryg 1½ skrue til ryg, strakt ¾ forlæns med 1/1 skrue til ryg

Hold øje med:

- At springeren har armene fri til at accelerere skruen.
- At springeren kigger frem i afsættet.
- At springeren skruer samme vej hele vejen rundt.
- At springeren holder spændingen i hoften hele vejen rundt.







INSPIRATION TIL DIN TRÆNING

KAPITEL 12: INSPIRATION TIL DIN TRÆNING

I dette kapitel finder du inspiration til øvelser, du kan lave med dine springere, både i og ude af trampolinen.

STYRKE-, TEKNIK- OG STABILITETSØVELSER

Disse øvelser kan indgå som en del af opvarmningen eller grundtræningen.

Find inspiration til sjove måder at organisere grundtræningen på (fx med terninger, spillekort eller point) i dit hæfte fra GymTræner 1 – Basis (Kapitlet "Inspiration til din træning").

Balancetræning på et ben + 10 hælløft + 10 hop

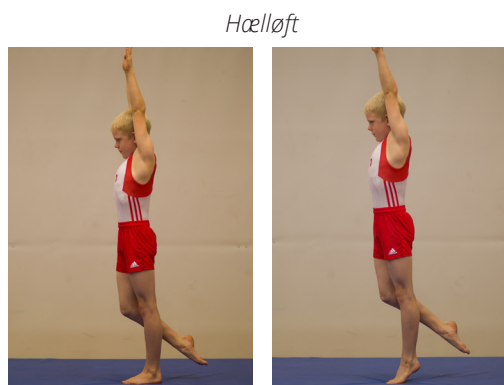
Balance- og koordinationsøvelse, der styrker underbenets og anklers muskulatur.

Startposition: Stå på et ben, uden at overstrække knæet, med rank overkrop.

Bevægelse: Hold balancen på et ben i 30 sekunder og lav herefter 10 maksimale hælløft efterfulgt af 10 hop på samme ben.

Variationer:

- *Bukket knæ:* Gå lidt op og ned i knæet indtil gymnasten finder det sted, hvor det er sværest at holde balancen, og hold denne position i både tåløft og hop.
- *Bensving:* Før det frie ben i en halvcirkel rundt omkring standbenet i et tempo, der er udfordrende, men hvor man stadig kan holde balancen.
- *Hop i firkant:* Hop rundt i en firkant. Hver gang man lander, skal balancen findes og holdes i 2-3 sekunder, før man hopper til næste punkt.
- *Længere tid:* Balancetræning på et ben over længere antal sekunder – gerne med lukkede øjne og evt. med drejning af hoved.



Balanceøvelse – Relevé (hælløft)

Springeren står med parallelle fødder i hoftebreddes afstand og løfter sig op på tæer. Armene holdes strakt over hovedet. Springeren kan lave øvelsen med lukkede øjne eller prøve at lege med hovedets position, når han/hun står helt oppe på tæer.

Sørg for, at springeren løfter lige op, så vægten er mellem storetåen og tå nr. to. Du kan sige, at springeren skal tænke på at presse hælen lige frem og op.

Bjørnegang

Springeren går på alle fire på tæer med strakte ben og vægt på armene på flad hånd. Springeren holder ørerne mellem armene.

Gulvøvelser til indspring og armtræk

Armbevægelserne i indspring og armtræk trænes på gulv. Springeren kan evt. hoppe ned fra en plint og lave armtræk imens for at lave lidt mere tid til bevægelsen.

Bulgarian Split Squat

Træning af primært forsiden af låret og ballemuskulatur.

Hele benets muskulatur hjælper med at stabilisere.

Startposition: Stå ca. to fodlængder foran en stol eller bænk. Placér den ene fod på stolen bag ved og hold overkroppen rank. Alternativt kan øvelsen også udføres med makker; makkeren holder fast om anklen på det bagerste ben.

Bevægelse: Spænd balderne og kip bækkenet frem, så lænden gøres en smule flad. Overkroppen holdes rank og lænden flad, mens man går ned i knæ på det forreste ben. Kom så langt ned med det bagerste knæ som muligt uden at miste den gode kropsholdning. Når man skal op igen, skal fokus være på at skubbe ned i underlaget med foden og især hælen på den forreste fod og IKKE trække med det bagerste ben ved at trykke foden ned mod stolen/bænken/makkerens hænder. Det er det forreste ben, der skal arbejde!

Bulgarian split squat med makker



Variationer:

- *Fod på bold:* Placér den bagerste fod på en stor træningsbold i stedet for en stol.
- *Med vægt:* Når gymnasten er stærk nok og har kontrol i øvelsen, kan vedkommende tage vægte i hænderne.
- *Eksplisivt:* Når gymnasten behersker øvelsen fuldstændigt, kan der som afslutning laves et eksplosivt hop på det forreste ben. Gymnasten lander i balance og markerer positionen inden næste gentagelse. Det er vigtigt, at der er styring af knæ- og fodstilling i både afsæt og i landing.

Gang med løftet ben

Koordinationstræning og styring af ekstremiteter (arme og ben).

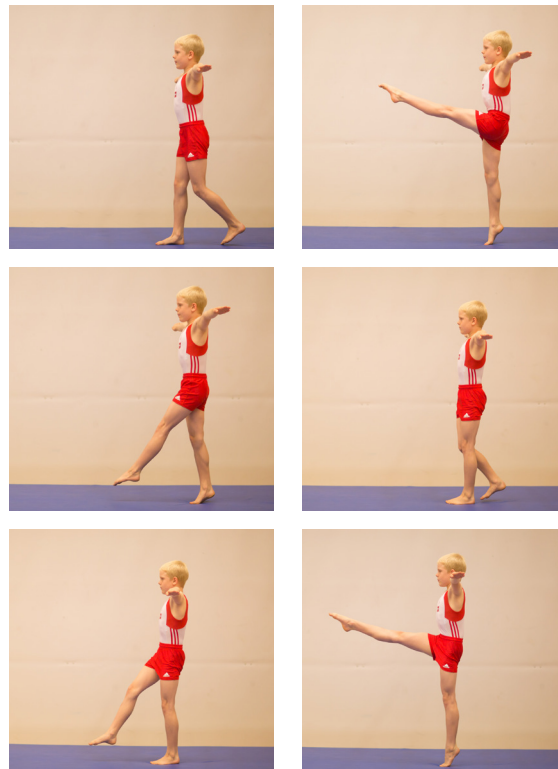
Startposition: Stå rank med strakte arme og fingre lige ud til siden i vandret. Det ene ben er fremme, klart til at tage et skridt. Benet og vristen er strakt (som på billede tre i billedserien).

Bevægelse: Træd frem og hold standbenet strakt, mens det andet ben kontrolleret svinges mod eller over vandret. Benet sænkes, og der trædes frem, så øvelsen kan gentages til den anden side.

Variationer:

- *Gå frem på tå:* For hvert skridt kommer gymnasten op på tå.
- *Forskellige variationer af armposition:* Koordinationen udfordres ved at have armene i forskellige positioner – fx også skiftende positioner på hvert andet skridt eller lignende.
- *Baglæns gang:* Stadig med strakte knæ, albuer og håndled.
- *Baglæns gang på tå:* På samme måde som i forlæns gang kommer gymnasten op på tå for hvert skridt.
- *Baglæns gang med forskellige variationer af armposition:* Forskellige armpositioner udfordrer gymnastens koordination.

Gang med løftet ben på tå og arme ud til siden



Fodledstræning (siddende/liggende)

Her arbejder springeren med at flekse og strække fodledet. Denne øvelse hjælper springeren til at få en bevidsthed om, hvordan det føles at have strakte fodled.

Øvelsen kan laves, hvor fødderne strækkes og flekkes samtidig eller forskudt. Man kan indlægge en "mellestation", så fødderne først er helt strakt, dernæst strakt fodled med bøjede tæer og til sidst helt flekset.

Øvelsen kan både laves liggende og siddende. Sørg for at springeren har parallelle fødder (altså ikke udadroteret i hoften).

Hink langt og højt

Eksplisivitet i ben og underben samt koordination og balance.

Startposition: Stå på et ben med fokus på at holde knæet lige i forhold til foden.

Bevægelse: Kom ned i knæ og hop så højt og langt frem som muligt. I landingen skal man finde balancen og holde den 2-3 sekunder, før man hopper videre. Vær opmærksom på at holde knæet lige i forhold til foden både i både afsæt og landing.

Variation:

- *Hink efter hinanden:* Start med et skridt og lav et bestemt antal hink med eksplosive afsæt direkte efter hinanden

Hop

Koordinationstræning og ankeltræning.

Startposition: Stå rank med hænderne i siden.

Bevægelse: Hop på stedet. I luften er overkroppen rank, fødder samlede og vriste strakte, og landingen skal være i balance. Hav fokus på, at springeren bruger fødderne aktivt og holder spændingen i hele kroppen.

Variationer:

- *Arme nede:* Armene er strakte og langs med lårene
- *Arme oppe:* Armene er strakte i lod
- *Hop fremad:* Hoppene er udført med samme kontrol og gode teknik, men går lidt fremad. Man kan variere positioner for arme, og dermed træne koordination
- *Hop baglæns:* Veludførte hop baglæns, hvor man kan udfordre koordinationen med forskellige positioner af armene
- *Halve skruer:* Hop fremad, og så laves der en halv skrue, når træneren klapper. Herfra hoppes videre baglæns, indtil næste gang træneren klapper i hænderne.
- *Skruer:* Springeren hopper stående på gulvet og træner armenes bevægelse samt at holde kroppen lodret. Springeren kan lave forskellige skruer ($\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$) og kombinere disse. Øvelse kan laves på en tæppeflise eller anden markering (fx kridtfirkant på en måtte). Springeren skal arbejde på at holde benene samlet og hovedet lige på kroppen.

Hofteløft med fødder på bold, plint eller makker

Træning af mave-, ryg og ballemuskulatur, der virker stabiliserende.

Startposition: Lig på ryggen med fødderne placeret på en bold, plint eller holdt af en makker.

Bevægelse: Spænd ballerne og løft hoften op mod loftet til et let svaj. Hvis øvelsen udføres med makker, kan den laves som et længerevarende løft, mens makkeren skiftevis slipper højre og venstre fod, så man skal spænde op, for at holde fødderne samlet og hoften strakt.

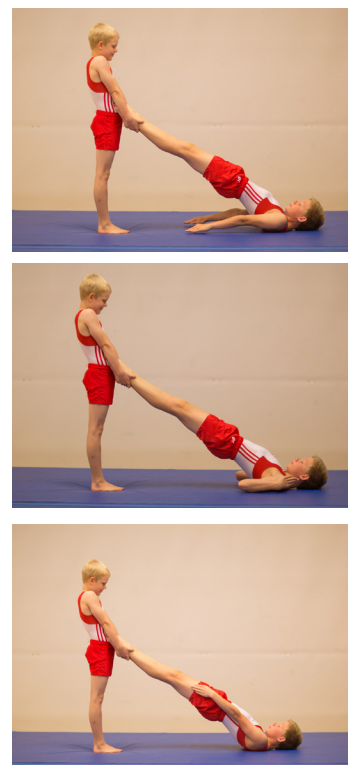
Variationer:

- *Arme i gulv:* Hold armene placeret fladt i en 45 graders vinkel ud fra hoften.
- *Bøjede arme:* Hold armene placeret i gulvet i en 45 graders vinkel ud fra hoften. Bøj albuerne så underarmene peger op mod loftet.
- *Arme mod loft:* Hold armene strakt op mod loftet, så der kun støttes på skulderbæltet.
- *Tæppeflise:* Springerer ligger med skulderbladene på en tæppeflise. Makkeren skubber eller trækker springeren.

Træner-fif:

- Gymnasterne skal have nogenlunde samme størrelse
- Makkeren, der holder fødderne, skal hele tiden stå med ret ryg og let bøjede ben

Progression med makker



Hofteløft med vægtforskydning

Træning af stabilisering af hofte ved at aktivere mave-, ryg og ballemuskler.

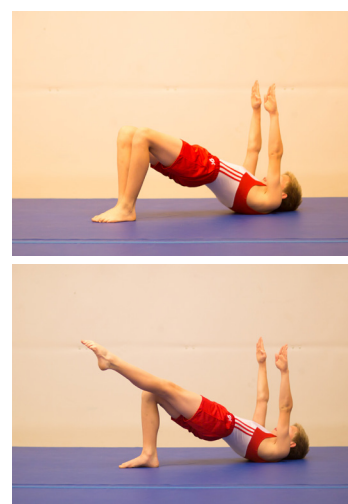
Startposition: Lig på ryggen med knæene bøjede, så skinnebenene er lodrette.

Bevægelse: Spænd balderne og skub hoften så højt op mod loftet som muligt. Løft vægten af den ene fod UDEN at bækkenet tipper til den ene side. Hvis du kan, så stræk det frie ben ud, så det holdes i forlængelse af kroppen.

Variationer:

- *Arme i gulv:* Hold armene placeret fladt i en 45 graders vinkel ud fra hoften.
- *Bøjede arme:* Hold armene placeret i gulvet i en 45 graders vinkel ud fra hoften. Bøj albuerne, så underarmene peger op mod loftet.
- *Arme mod loft:* Hold armene strakt op mod loftet, så der kun støttes på skulderbæltet.

Startposition med arme mod loft



Hovedets position

Denne øvelse kan laves stående, siddende, liggende og for øvede springere på hænder (evt. op ad en væg). Hovedet bevæges fra neutral stilling til henholdsvis fremadført og bagudført position.

Øvelsen kan med fordel laves sammen med en makker, der kan tjekke, at hovedet er i den rigtige position. Evt. kan makkeren give "kommandoer": frem, tilbage, midt eller 1, 2, 3 (hvis man har navngivet positionerne).

Kropsspænding i trillebør

Træning af kropsspænding

Startposition: Gymnasten ligger i trillebørsposition med armene vinkelret på gulvet. Makkeren tager fat i anklerne og løfter gymnasten op, så vedkommende er helt strakt med kroppen lidt over vandret.



Bevægelse: Makkeren slipper skiftevis det ene ben – gerne uforudsigeligt. Gymnasten skal holde knæ, hæle og tæer sammen så godt som muligt samtidig med, at kroppen fortsat er strakt og spændt.

Variation:

- *Tæppeflise:* Springereren har hænderne på en tæppeflise. Makkeren skubber eller trækker springeren. Her skal man være meget opmærksom på sin makker!

Mavetræning: O og V på gulvet

Øvelse, der styrker mavemuskler og hoftebøjere i trampolinrelaterede bevægelser, samt træner eksplosivitet i sammenlukninger.

Startposition: Lig på ryggen på gulvet med armene strakt op ved siden af hovedet og hold lænden flad i gulvet.

Bevægelse: Hold lænden flad og før knæene og overkrop sammen enten til en O (sammenbøjet) eller V (hoftebøjet) position. Hold hagen inde og marker med hænderne på skinnebenene (ved O) eller vristerne (ved V) og kom tilbage til den rygliggende udgangsstilling UDEN at komme ud i et svaj i lænden.

I de forskellige variationer er fokus på at holde lænden flad, når der ligges på ryggen, samt at skuldre og knæ mødes i sammenbøjningerne med rundet ryg.

Variationer, O'er (trampolinrelaterede koordinationsøvelser):

- *Udretning:* Ret ud, så armene er langs med lårene som i en udretning, hvorefter armene føres op over hovedet.
- *Udretning med svaj:* Ret ud med armene langs siden og rundet ryg. Slut af med at strække kroppen helt, presse hælene mod underlaget og spænde ryg og balder maksimalt til et let svaj og løft af hofte.

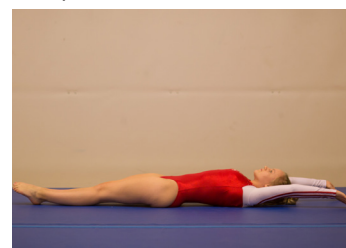
Variation, O'er og V'er (eksplosiv styrke):

- *Eksplosivt:* Lav øvelsen eksplosivt til tæt sammenbøjning eller hoftebøjning, og tilbage igen til udgangspositionen (hænderne og hælene i gulvet med armene over hovedet).

Variation, V'er (styrke i sammenlukninger):

- *Eksplosive, tætte sammenlukninger:* Hold et sjippetov eller kosteskaft i hænderne og før sjippetovet hen over strakte fødder i sammenlukningsøjeblikket, hvorefter kroppen strækkes, mens sjippetov/kosteskaft føres langs undersiden af benene med strakte arme indtil kroppen er rettet ud. I næste sammenlukning løftes armene med op og sjippetov/kosteskaft føres tilbage over fødderne og med strakte arme over hovedet tilbage til udgangsstilling.

Startposition:



Position i O'er



Position i V'er



Mavetræning, nedre mavemuskler

Træning af styrke i nederste del af mave samt af de dybe mavemuskler.

Startposition: Lig på ryggen med knæene bøjede. Gør lænden flad ved at vippe bækkenet frem. (Undgå så vidt muligt at gøre lænden flad ved at krumme den øvre del af ryggen, men gør det ved kipning af bækkenet). Hænderne er under lænden, så man kan mærke, at lænden holdes flad.

Bevægelse: Hold lænden flad og før benene op og ned som anvist i de forskellige variationer. Lænden skal hele tiden være presset ned mod gulvet ved at kippe bækkenet frem, og det er derfor det vigtigste fokuspunkt. Det er vigtigere, at dette udføres korrekt end at lave en sværere variation.

Variationer:

- **1A:** Begge knæ er bøjede og fødderne starter i gulvet. Hold lænden flad og før skiftevis et ben op og ned.
- **1B:** Begge knæ er bøjede og oppe, så lårene er lodrette. Hold lænden flad og før skiftevis et ben ned og op.
- **2A:** Begge knæ er bøjede og oppe, så lårene er lodrette. Hold lænden flad og før begge ben ned og op samtidig.
- **Strakte ben:** Forrige variation (2A) kan gøres sværere ved at strække knæene mere under øvelserne. Øvelsen bør dog ikke gøres sværere end at lænden stadig kan holdes fladt i underlaget.

1A:



Startposition 1B og 2A



2A:



Variation af 2A:



Mavetræning, "brutal mave"

Træning af styrke i mave og hoftebøjere.

Startposition: Man ligger med underbenene på trampolinen, som en makker holder fast. Kroppen hænger lige ned og armene holdes krydset ind over brystet.

Bevægelse: Overkroppen løftes ved at holde hagen lidt ned mod brystet og bukke hoften ved hjælp af mavemuskler og hoftebøjere. Ryggen rundes, og skuldrene skal så tæt på knæene som muligt.

Variation:

- **Ekstra vægt:** en sandsæk eller lignende holdes foran brystet



Nordic hamstring/Harop Curl

Træning af haser. God øvelse for styrke omkring knæ.

Startposition: Sid på skinnebenene på en måtte og placér det nederste af underbenene under en fast støtte eller få en makker til at holde dem. Placér hænderne langs siden eller bag på lænden og hold overkroppen rank.

Bevægelse: Spænd ballerne og læn kroppen så langt frem over som muligt UDEN at falde ned. Herfra er flere variationer beskrevet herunder:

Harop Curl: Lige før man ikke kan holde belastningen længere, begynder man at bøje i hoften (overkroppen holdes stadig rank, men ikke svajet). Overkroppen føres kontrolleret ned til gulvet, og man kommer ned og rører med panden. Før overkroppen op igen og fokusér på at rette hoften ud på vej op. Kom helt op til den ranke udgangsstilling.

Nordic Hamstring: Overkroppen og især hoften holdes strakt.

Variationer, Nordic Hamstring:

- *Frem-og-tilbage:* Hoften holdes strakt, og overkroppen lænes frem til lige det punkt, hvor man stadig kan holde kroppen, hvorefter man ved brug af haserne hiver kroppen ind i lodret igen.
- *Ekcentrisk arbejde:* Hoften holdes strakt, og overkroppen lænes frem. Med haserne holdes imod, så overkroppen kontrolleret sænkes til gulvet ned i en armbøjningsposition. Herfra skubbes eksplosivt fra med armene til det punkt, hvor haserne kan trække overkroppen op på plads igen.

Træner-fif:

- Denne øvelse er god for knæstabilitet, men er også en øvelse, der er rigtigt hård i begyndelsen – start altid forsigtigt ud i gymnasternes introduktion til øvelsen.

*Nordic Hamstring,
hvor hoften holdes strakt*



Omvendt strakt benløft – skiftevis sammenbøjet og hoftebøjet

Træning af ryg- og ballemuskulatur i trampolinrelaterede bevægelser.

Startposition: Lig på maven ind over trampolinen eller en plint, så hoften flugter med kanten. Man kan holde fast i hullerne i trampolindugen eller i kanten på plinten.

Bevægelse: Før benene samlede op til lige over vandret, som i en udretning, og ned igen. Skift mellem at komme fra en sammenlukning, der er sammenbøjet, O (med bukkede ben og hofte, som på billedet) og hoftebøjet, V (med strakte ben og bukket hofte).

Sammenbøjet position:



Pistols

Styrke i forsiden af låret, balle og underben samt koordination og stabilisering af knæ og underben.

Startposition: Stå på et ben. Før det frie ben strakt frem foran kroppen og tag fat omkring foden med samme sides hånd.



Bevægelse: Hold overkroppen rank og kom ned i knæ på standbenet. Kom helt ned og rør hælen med bagdelen. Fokusér på, at knæet er lige i forhold til foden, og vægten er midt på foden. Når man skal op igen, skal overkroppen holdes så rank som muligt med fokus på igen at holde knæet lige i forhold til foden.

Optrækninger

Træning af øvre ryg og arme.

Startposition under trampolin: Kom ind under trampolinen med maven op mod loftet og tag fat i den nedre del af rammen med overhåndsgreb (ca. 1½ skulderbreddes afstand mellem hænderne). Spænd ballerne maksimalt, så hoften er strakt, og gør lænden en smule flad.

Bevægelse: Hold kroppen spændt og start med at trække skulderbladene sammen og ned mod bagdelen (armene skal være helt strakte). Bøj så armene og træk overkroppen op mod rammen med fokus på at røre rammen med den del af brystkassen, der er lige under brystmusklerne. Hold skulderbladene samlede og sænk langsomt overkroppen ned igen til strakt arm og slip først de samlede skulderblade der.

Variationer:

- *På gulvet:* Fødderne er placeret på gulvet. Jo længere inde under trampolin, jo sværere bliver øvelsen.
- *Krop i vandret:* Fødderne holdes løftet, så kroppen ligger i vandret (enten liggende på en plint, eller en makker holder dem).
- *I samme højde som hænder:* Fødderne holdes løftet, så de er i samme niveau som hænderne (enten liggende på en plint, eller en makker holder dem).

Startposition i ribbe: Man holder fast i øverste ribbe med håndfladerne ind mod væggen.

Bevægelse: Skulderbladene samles og trækkes nedad. Brystet løftes op mod øverste ribbe ved at bukke armene og trække albuerne nedad. Brystet skal så højt op som muligt og helst røre hver gang.

Optrækninger under trampolin



Optrækninger i ribbe (chin ups):



Rotationspres med makker

Træner mave-, ryg- og skrå mavemusklers samt stabilitet i core.

Startposition: Stå med bred fodstilling og ganske let bukkede knæ. Ræk armene strakt frem og flet fingrene med sænkede skuldre.

Bevægelse: En makker står ved siden af og presser på hænderne, og man spænder mave og ryg for at holde kroppen fuldstændig i samme position som udgangsposition på trods af påvirkningen fra makkeren. Øvelsen udføres til begge sider.

Variation:

- *Skiftevis:* Man står over for hinanden, begge i udgangsposition og med krydsgreb om hinandens hænder. Her skiftes man til at prøve at presse makkerens hænder ud til begge sider skiftevis – gerne uforudsigeligt – mens makkeren skal holde position og undgå at rotere i overkrop eller hofter.



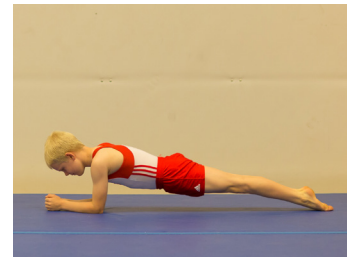
Plankerunde

Øvelse for kropsstabilitet og statisk styrke i kropsstamme.

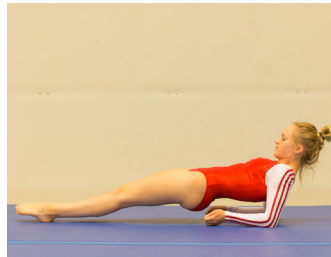
Skift mellem nedenstående øvelser – i alt fire, da sideplanke udføres til begge sider:

- **Forside:** Lig på albuerne med strakt krop og overarmen vinkelret på gulvet. Ballerne skal spændes, og kroppen holdes helt strakt. Man ligger på oversiden af foden med strakte vrister.
- **Bagside:** Lig på albuerne eller hænderne med ryggen nedad og kroppen løftet fra gulvet. Benene og fødderne er samlet og strakte og mave og ryg er spændt. Hoften presses op mod loftet ved at spænde ballerne, så kroppen er en ret linje eller i et let svaj.
- **Sideplanke:** Laves til begge sider. Stå på den ene side, hvor yderkanten af den nederste fod støtter på gulvet. Hånden eller albuen på samme side er i gulvet, hvor armen holdes helt strakt, hvis man står på hånden, og overarmen er vinkelret mod gulvet i begge udgaver. Kroppen skal holdes helt lige, og man forsøger at skubbe op med skulderen på den nederste arm, mens kroppen og hoften holdes strakt.

Forlæns planke med strakte vrister



Variationer af baglæns planke



Progression af sidelæns planke



Variationer i sideplanke:

- **Løftet arm:** Den øverste arm løftes op mod loftet
- **Løftet arm og ben:** Både armen løftes som angivet i forrige variation, og benet løftes også strakt op og væk fra det nederste ben uden at hverken bukke eller dreje i hoften

Rygtræning, grundlæggende

Styrker ryggens muskulatur.

Herunder tre simple øvelser til at træne rygmusklernerne:

Øvelse 1:

- Lig på maven med armene under panden.
- Hav strakte samlede ben og tæer.
- Løft de strakte ben op fra gulvet.

Øvelse 2:

- Lig på maven med armene under panden.
- Hav strakte samlede ben og tæer.
- Løft arme og hoved op fra gulvet uden at trække med nakken.

Øvelse 3:

- Lig på maven med armene strakt frem foran kroppen, armene og panden skal være fri af gulvet og hovedet inde mellem armene (ører skal berøre skuldrene)
- Knæ, hæle og tæer skal være samlet og benene – med strakte, låste knæ – skal løftes fra gulvet.
- Gyg frem og tilbage



Rygbøjning ud over trampolinen

Styrke ryg- og ballemuskulatur i trampolinrelateret bevægelse

Startposition: Lig på maven på trampolinen. Få en makker til at holde benene, og ryk hele overkroppen ud over kanten, så hoften er lige ud over trampolinens ramme.

Bevægelse: Før overkroppen ned mod gulvet, til den hænger lodret, og derefter så højt op som muligt i et stort svaj. Fokuser på at bruge ballerne.

Variationer:

- Hold armene ned langs kroppen
- Hold fingre ved ørerne
- Hold armene strakt op ved siden af hovedet, der er lige på kroppen

Startposition og variation med fingre ved ørerne



Squat

Grundlæggende styrkøvelse for ben og kropsstamme. Koordination og eksplosivitet i forskellige variationer

Startposition: Stå med hoftebredde mellem fødderne og hold overkroppen rank. Fødderne må gerne pege 10-15 grader udad, hvis det er mere naturligt for gymnasten.

Bevægelse: Før hoften bagud, som om man skal til at sætte sig på en stol. Lav maksimalt svaj i lænden hele vejen ned, ved at forsøge at stritte med bagdelen. Hold overkroppen så rank som muligt, og kom så dybt ned, som du kan uden at miste balancen. Vær opmærksom på, at knæene kører nogenlunde lige i forhold til fødderne (de må gerne være lidt på ydersiden af fødderne, men IKKE på indersiden), og overkroppen holdes så rank som muligt.

Variationer:

- *Air Squat:* Squat med kropsvægt
- *Overhead Squat:* Hold et kosteskaft i strakt arm over hovedet. Der skal være ca. dobbelt skulderbredde mellem hænderne. Kom ned i squat og hold armene så lodrette som muligt på vej ned og op.
- *Jump Squat:* Kom ned i en god dyb squat. På vej op skal man accelerere, alt hvad man kan, og hoppe så højt op som muligt. Man kan både have armene i siden, over hovedet eller bruge dem til at øge hoppehøjden.
- *Squat med makker:* Få en makker til at sidde på skuldrene, og hold fast i fx rammen på en trampolin. Kom ned i en så dyb squat som muligt. Fokus er stadig på at holde overkroppen så lodret som muligt og svaje maksimalt på vej ned og op.
- *Back Squat:* Man placerer en vægtstang hen over skulderbæltet. Hold på stangen så tæt som muligt på skuldrene med hænderne, og pres albuerne ind under vægtstangen så underarmene bliver lodrette. Kom ned i en dyb squat med god kropsholdning og derefter op igen.

Eksempel på jumpsquat med arme over hovedet:



Stående skulderløft

Springeren står med strakte arme i lod og løfter op i skuldrene. Springerne gøres bevidste om skuldrenes position, og træner at holde albuer og håndled strakte og bevæge skuldrene.

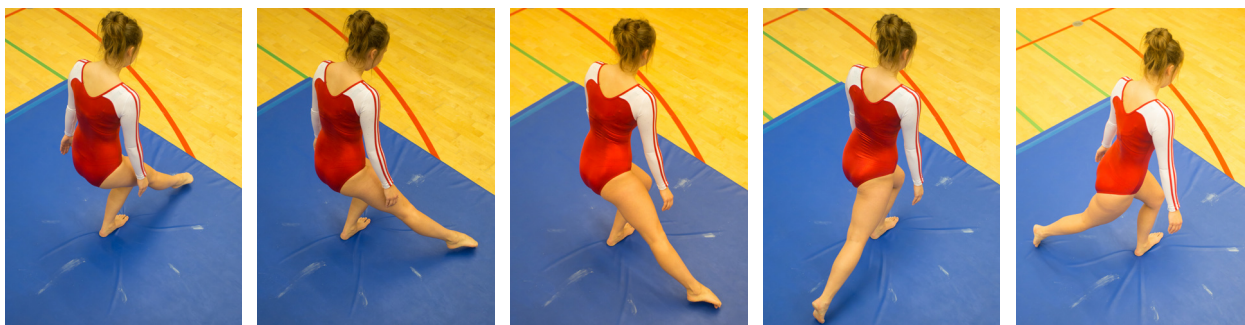
Toe Touch Drill

Træning af ben og balle. Balance og ankelstabilitet.

Startposition: Stå på et ben. Der forestilles seks punkter:

1. Lige frem
2. Skråt frem
3. Lige ud til siden
4. Skråt tilbage
5. Lige tilbage
6. Skråt tilbage på modsatte side

Bevægelse: Hold overkroppen rank og gå så dybt ned i knæ på standbenet som muligt. Det frie ben føres samtidig strakt så langt ud mod et af de fem punkter som muligt. Efter langsomt at have rakt langt ud med den fri fod mod et af punkterne, rejser man sig langsomt og kontrolleret til udgangsstillingen. Undgå at støtte med den frie fod, når man går ned og op i knæ. Fokuser på at holde knæet lige i forhold til foden på standbenet.



Tåløft

Træning af lægmuskulatur og fodled samt ankelmobilisering.

Startposition: Stående på et ben med strakt standben på en hård måtte/bænk. Evt. med støtte op af væg eller makker. Det andet ben er let bagud, strakt eller bukket. Man står på hele forfoden på kanten af måtte/bænk og har hælen sænket under måttens/bænkens niveau.

Bevægelse: Man kommer op på tå eksplosivt, og herefter sænkes hælen kontrolleret tilbage til startposition, hvor der er stræk på lægmuskulaturen. Standbenet er strakt hele tiden.

Skaters Lunge

Styrke i ben, baller og kropsstamme samt styring af knæ.

Startposition: Stå med lidt over dobbelt hoftebredde mellem fødderne, der gerne må gerne pege 45°+ udad. Kom ned i knæ til lårene er vandrette. Overkroppen skal være så rank som muligt og armene krydsede over brystkassen.

Bevægelse: Før vægten fra side til side, mens du holder hoften nede og overkroppen rank.

Sammenlukninger i ribbe

Eksplisiv træning af mave og hoftébøjere i trampolinrelateret bevægelse.

Startposition: Hæng i strakt arm i en ribbe med ryggen ind mod ribben.

Bevægelse: Gør lænden flad og før benene så højt op som muligt enten i sammenbøjet, O, eller hoftebøjet, V. Ved sammenbøjet, O, bør fokus være på at føre knæene op mod armhulerne. Ved V er fokus på at holde knæene helt strakte og føre vristen helt op og røre ribben mellem hænderne. Det er vigtigt at have fokus på at runde lænden så meget som muligt under begge variationer.

Variationer:

- **Med skrå måtte:** En kile eller måtter placeres op af ribben i en skrå vinkel. Jo mere lodret måtten står, jo sværere bliver denne øvelse. Man hænger med strakte arme ned ad måtten og fører enten knæene op i O eller de strakte vriste op til hænderne i V, mens man runder ryggen mod måtten
- **Understøttet:** Få den hjælp af en makker, som er nødvendig for at kunne komme helt op i enten O eller V. Prøv selv at holde igen på vej ned.
- **V'er og O'er:** Lav så mange som muligt med god teknik, lav et bestemt antal eller lav dem eksplisivt



Vinduesvisker

Træner mave-, ryg- og skrå mavemuskler.

Startposition: Lig på ryggen med armene lige ud til siderne. Før benene strakt op mod loftet og sørg for at holde lænden så flad som muligt.

Bevægelse: Før benene strakt så langt ud til den ene side som muligt og så tilbage op til udgangsstilling. Gentag så til den modsatte side (ved at bøje knæene en smule gøres øvelsen lettere).

Variationer:

- **Vinduesvisker med makker:** Lig på ryggen og hold fast omkring anklerne på en makker. Makkeren skubber benene ud til en af siderne og du skal før dem så hurtigt tilbage til udgangsstilling som muligt. Som progression kan makkeren skubbe hårdere og i forskellige retninger (lige, skråt, til siden) eller der kan tilføres vægt om anklerne.

Vinduesvisker med makker:



STRÆKØVELSER

Fodledsstræk

Forbedret bevægelighed i fodled mod strakte vriste og bedre afvikling i spring.

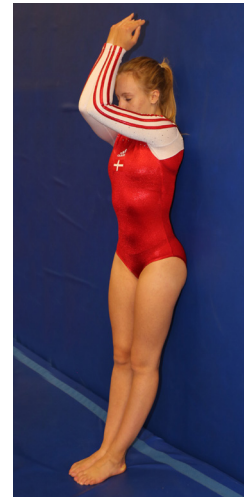
Startposition: Stå med vægten på standben.

Bevægelse: Den modsatte fod strækkes maksimalt og tæerne krummes, så oversiden af tæerne er mod gulvet. Strækket skal mærkes på forsiden af skinnebenet og over vristen. Hav fokus på, at vristen er strakt.

Stræk for den brede rygmuskel

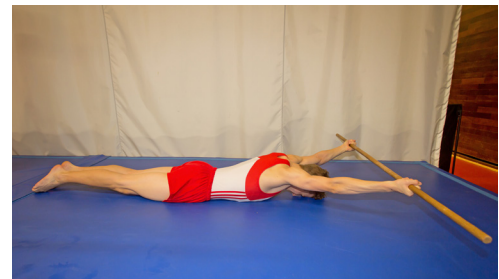
Gymnasten står med baller, det øverste af ryggen samt hoved på væggen. Lænden gøres næsten flad. Fødderne er placeret et skridt fra væggen og knæene er let bøjede. Håndfladerne vender opad og den midterste håndkant samles. Armene strækkes op foran kroppen og så højt op som muligt med let bøjede albuer.

OBS: Gymnasten må ikke øge svajet, når armene løftes op. Håndfladerne skal hele tiden vende opad, og albuerne må ikke bøjes yderligere.



Prone Y

Gymnasten er liggende på maven med armene strakt op ved siden af hovedet i et Y. Håndfladerne vendes op mod loftet og der holdes et kosteskaft i hænderne. Gymnasten spænder ballerne og forsøger at gøre lænden flad ved at trække bækkenet ind under sig selv. Gymnasten løfter armene strakt op mod loftet uden at løfte andre dele af kroppen.



Passivt hæng

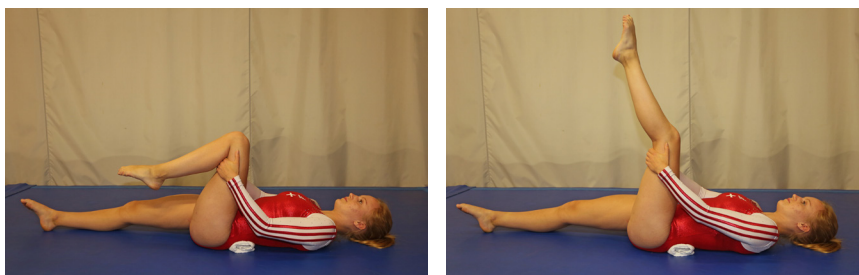
Hæng med overhåndsgreb, A), eller underhåndsgreb, B), i en ribbe eller pullup-stang. Sørg for at kroppen hænger så lige ned som muligt.

OBS: Der må IKKE være smerte i skuldrene. Hvis det er tilfældet, aktiveres skuldrene let ved at trække dem ned mod lænden.



Rygliggende hasestræk

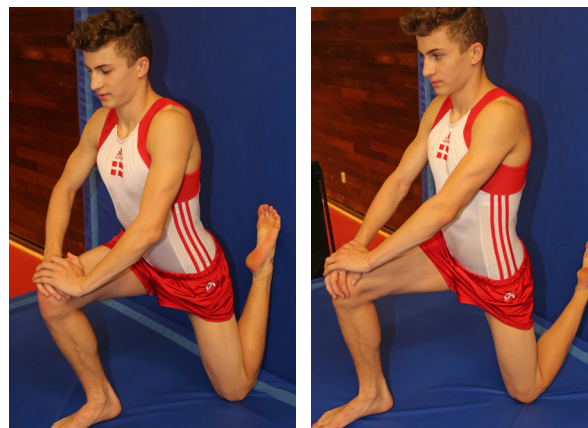
Gymnasten folder et håndklæde, så det har samme brede og tykkelse som sin hånd. Gymnasten ligger sig på ryggen med håndklædet under lænderyggen. Herefter tager gymnasten fat bag på låret og bøjer hoften til 90°. Gymnasten strækker så knæet så meget som muligt uden at presse lænderyggen ned på håndklædet.



Stræk af låret forside på bold/væg

Gymnasten placerer bolden op af væggen og sætter sig ned med den ene fod og skinneben hvilende på bolden. Alternativt sættes foden op mod væggen. Knæet holdes i gulvet. Det andet ben sættes op foran, så der støttes på foden. Gymnasten prøver at gøre lænden så flad som muligt ved at vippe bækkenet ind under kroppen. Derefter rettes overkroppen og hoften så meget op som muligt.

OBS: Gymnasten kan også bruge en ribbe, skammel eller stol i stedet for en bold eller væg.



Stræk for hoftebøjerner 1

Gymnasten står i fremfaldsstilling hvilende på knæ og underben af det bagerste ben. Gymnasten gør lænden så flad som muligt ved vippe bækkenet frem. Herefter føres hoften fremad og overkroppen rettes op.

Stræk for hoftebøjerner 2

Gymnasten lægger sig på kanten af trampolinen med hoften, så ballerne ligger ud over. Herefter griber gymnasten om det ene knæ og holder et let lændesvaj. Det andet ben hænger frit udover kanten af trampolinen. En træner eller makker laver et stræk ved at presse ned på knæet eller ind på underbenet.



Squat Posture Training

Gymnasten sidder i en så dyb squat som muligt med hoftebredde mellem hælene, og fødderne pegende ca. 15 grader udad. Armene holdes frem foran kroppen med håndfladerne op mod loftet. Knæene presses aktivt ud til siden og ryggen rettes så meget op som muligt, og positionen holdes.

OBS: Vægten bør hele tiden ligge midt på foden.

Stræk for den tohovede lægmuskel

Gymnasten står på et trin med forfoden på kanten og hælen udover. Kan eventuelt udføres ved en væg eller ribbe, så der kan holdes fast i noget for balancen. Hælen presses ned mod gulvet

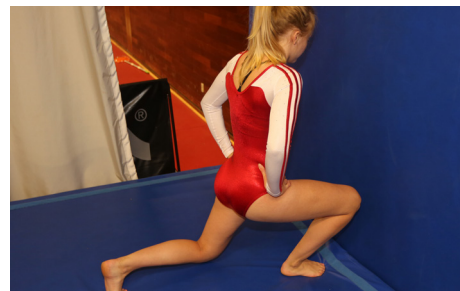
OBS: Knæet holdes strakt.



Mobilisering af ankelled

Gymnasten står i et langt udfald med den forreste fod placeret 2/3 fodlængde væk fra en væg. Det forreste knæ føres så langt ind over den forreste fod som muligt og så ud til siden, inden gymnasten kommer tilbage til udgangsstillingen.

OBS: Fokus skal være på, at musklerne fortil på skinnebenet trækker knæet ind over foden.



Et-bens Goodmornings (stræk af haser)

Gymnasten står på et ben med strakt standben og ryggen helt ret. Ryggen holdes helt strakt, mens gymnasten bukker hoften, til der er maksimalt stræk i hasen på standbenet, og kommer op til udgangsstilling igen.

OBS: Hav en hånd på maven og ryggen for at mærke, at ryggen holdes strakt.



Dynamisk stræk – Split

Springeren sidder med spredte, strakte ben og strakte fodled. Springeren har ret ryg og vipper nu frem og tilbage i strækket. Øvelsen kan laves med armene bag bagdelen, med armene løftet strakt foran brystet eller foran kroppen på gulvet.

Dynamisk stræk – Hofte

Springeren sidder med samlede, strakte ben og strakte fodled. Springeren har ret ryg og vipper nu frem og tilbage i strækket. Øvelsen kan laves med armene bag bagdelen, med armene løftet strakt foran brystet eller med fatning på skinneben/ankler/fødder. Fødderne kan evt. skiftevis være strakte og fleksede.

TEKNIKØVELSER PÅ GULV MED REDSKABER

Disse øvelser kan laves som en del af opvarmningen eller mellem ture:

ØVELSE	BESKRIVELSE
Faldteknik i blød måtte	Springeren står med fronten mod måtten, lader sig falde forover og skruer om til ryg. Denne øvelse er tænkt som en supplerende gulvøvelse, når springerne skal lære faldteknik. Træneren kan hjælpe ved at stå ved siden af springeren, og holde springeren i "skrue-armen". Når springeren falder forover, trækker træneren i hånden og får drejet springeren om til ryggen.
½ skrue til mave i høj blød måtte	Springeren står med ryggen til den bløde måtte og laver ½ skrue mave op i måtten. Dette træner springeren i at blive tryk ved at løfte overkroppen op i springet.
Ryg i høj blød måtte	Springeren står med ryggen til den bløde måtte og laver ryg op i måtten. Dette træner springeren i det korrekte opspring til ryg. Sørg for at springerens arme kommer helt op til ørerne og at springeren presser hoften frem. Sig at springeren skal spænde i landingen – selvom det er en blød måtte.
½ skrue til ryg i blød måtte	Springeren står med front mod den bløde måtte og laver ½ ryg op i måtten. Dette træner springeren i at blive tryk ved springet.
Kip op fra ryg	Gymnasten ligger på en skumklods på ryggen med benene strakte, samlede og løftet. Gymnasten har fat i et tov med hver hånd. Herfra trækker gymnasten benene lidt mod næsen og laver et kip i hoften med strakte ben op til stå. Øvelsen kan evt. laves uden skumklods – direkte fra rygliggende på en tyk måtte. Stak evt. to tykke måtter ovenpå hinanden afhængigt af gymnasternes højde/tovenes længde.
Trille	Gymnasten triller ned ad en kile med samlede, strakte ben og strakte arme. Gymnasterne kan forestille sig, de er en gulerod med top, en rumraket, en spids blyant eller lign. I starten kan gymnasterne holde hænderne samlet (så de ligner en blyant eller rumraket). Senere kan man arbejde på at have armene strakte (hold evt. et sjippetov udstrakt mellem hænderne) eller måske trække én arm ned. Hold eventuelt en ærtepose imellem knæene/fødderne – dette hjælper til at holde benene samlede.



ØVELSE	BESKRIVELSE
<p>Trille over krokodillefloden</p> 	<p>Gymnasten ligger med baglåsene på den ene tilløbskasse/plint/måtte og skulderbladene på den anden. Her ligger gymnasten med armene strakt over hovedet og triller en eller flere omgange. Armene kan beholdes over hovedet eller trækkes ned foran brystet. Gymnasten skal hele tiden holde spændingen, så bagdelen ikke bliver dyppet i krokodillefloden – her er stor risiko for at blive nappet bagi af en krokodille!</p>
<p>Skrue ned ad kile</p> 	<p>Gymnasten står med front mod siden af en skumkile. Herfra laves en rulle op på kilen med udretning til den hule position. Herfra trækkes armene til brystet (evt. en ad gangen), og gymnasten triller helt spændt ned ad kilen. Vær opmærksom på, hvilken side gymnasterne skruer til, så de stiller sig på den rigtige side af kilen.</p>

ØVELSER FRA KVALITET I BØRNEGymNASTIKKEN

Tema: Hovedstand, håndstand, håndgang og håndstand rulle



Håndstand er en god grundøvelse for trampolinspringere. Her trænes den position, springeren har i afsæt og landing – bare på hovedet! Hovedstand er en god forøvelse til håndstand og er samtidig en god måde at træne kropsspænding og kropsbevidsthed.

Find videoerne her: gymdanmark.dk/videoseries/hovedstand-haandstand-haandgang-og-haandstand-rulle/

Tema: Fra kolbøtte til forlæns salto



I dette tema er der mange gode kolbøtte- og saltoøvelser, springerne kan arbejde med på gulvet og på små redskabsopstillinger.

Find videoerne her: gymdanmark.dk/videoseries/fra-kolboette-til-forlaens-salto/

Tema: Fra baglæns rulle til baglæns salto



I dette tema er der mange gode baglæns kolbøtte- og saltoøvelser, springerne kan arbejde med på gulvet og på små redskabsopstillinger.

Find videoerne her: gymdanmark.dk/videoseries/fra-baglaens-rulle-til-baglaens-salto/

INSPIRATION TIL ØVELSER OG LEGE PÅ GYMDANMARKS HJEMMESIDE

Du kan finde flere øvelser i GymDanmarks øvelsesbank:



Find inspiration til lege og øvelser i GymDanmarks hæfte Kvalitet i Legen:



TRÆNING AF DE FIRE FUNDAMENTALE FORUDSÆTNINGER

Strakte arme i dugen

Træning af denne position udføres ved:

- Hop hen ad gulvet med armene konstant strakt over hovedet
- Hop i trampolinen med armene konstant strakt over hovedet, også i landing
- Hop i trampolinen med strakte arme over hovedet, også i landing, med indlagte benspring og/eller skruer
- Enkelte saltospring med strakte benspring/ophop efter (armene i lod)

Hovedet lige på kroppen

Træning af hovedets placering udføres ved:

- Hop hen ad gulvet på samme måde som ved træning af strakte arme
- Hop med hænderne på hofterne i trampolinen
- Mave- og rygspring med fokus på hovedets placering
- $\frac{3}{4}$ forlæns, $\frac{3}{4}$ baglæns og $\frac{1}{2}$ twist med fokus på hovedets placering i afsættet

Spredte fødder i dugen

Træning af føddernes placering i dugen udføres ved:

- Hop i trampolinen, hvor springeren bruger stregerne på dugen til at sigte efter ved parallelle, spredte fødder
- Gymnasten kan med fordel kombinere det med træningen af strakte arme og hovedets placering

Spændt core-muskulatur

Træning af spænding af core-muskulatur:

- Statiske styrkeøvelser, så som planken kan bruges på gulvet – både forlæns, baglæns og sidelæns.
- I trampolinen kan en bevidstgørelse af vejrtrækningen hjælpe på springerens fokusering af dette. Gymnasten bør puste ud i toppunktet, trække luft ind på vej ned og spænde mellemgulvet ved landingen i dugen.

ØVELSER I TRAMPOLINEN

Hoppegøjen

Hoppegøjen er en lille øvelse, som næsten enhver uøvet springer kan lave. Det er derfor godt at have med til fx Store Legedag eller opvisninger, hvor tilskuerne også kan få lov til at prøve eller til de helt små springere i klubben.

Mærket består af følgende spring:

- Sidde
- Op til stå
- Benspring
- $\frac{1}{2}$ skrue

Mærkeøvelser

Mærkeøvelserne er et trinsystem, hvor øvelserne bliver sværere og sværere. Når en mærkeøvelse er gennemført efter reglerne, kan springeren få et diplom. Mærkeøvelser er især glimrende til begynderspringere, som gradvis bliver stillet en sværere og sværere opgave med en øvelse.

Find mærkeøvelserne i Trampolinhåndbogen:



TEKNIKØVELSER I TRAMPOLINEN

Her er nogle eksempler på, hvordan en teknikøvelse (beskrevet i kapitlet "Træningsplanlægning") kunne se ud:

Øvelse 1

½ skrue til mave
Stå
Split
½ skrue til mave
Stå
Split
½ skrue til mave
Stå
Split
(evt. forlæns salto)

Øvelse 2

Split
¾ forlæns salto
Stå
Split
¾ forlæns salto
Stå
Split
¾ forlæns salto
Stå (evt. BO eller BBO)

Øvelse 3

Forlæns salto
Benspring
Forlæns salto
Benspring
Forlæns salto
Benspring
¾ forlæns salto
Stå (evt. BO eller BBO)

Øvelse 4

Benspring
Baglæns salto
Benspring
Barani
Benspring
Baglæns salto
Benspring
Barani
Benspring
Baglæns salto

Øvelse 5

Baglæns salto til sidde
½ skrue til stå
Sammenbøjet benspring
Baglæns salto til sidde
½ skrue til stå
Sammenbøjet benspring
Baglæns salto til sidde
½ skrue til stå
Sammenbøjet benspring

Øvelse 6

O Baglæns salto
O Baglæns salto
Benspring
V Baglæns salto
V Baglæns salto
Benspring
I Baglæns salto
I Baglæns salto
Benspring

TRÆNINGØVELSER I TRAMPOLINEN

Øvelser der træner indspring og højde

- **10 hop med armene oppe:** Springerer laver ti hop på krydset, hvor armene bliver strakt i lod. Det gælder om at hoppe så højt, man kan, og stadig blive på krydset.
- **10 hop med armene nede:** Springerer laver ti hop på krydset, hvor armene bliver nede langs siden. Det gælder om at hoppe så højt, man kan, og stadig blive på krydset.
- **10 høje hop på tid:** Tag tid på, hvor lang tid en springer er om at lave ti høje indspring. Det gælder om at have så høj en tid som muligt. Springerer kan skrive tiden ned i deres træningsdagbog og følge deres egen udvikling. Springerer kan også lave små konkurrencer om at nå en bestemt tid eller øge deres tid med mest muligt.
- **20 høje hop på tid:** Tag tid på, hvor lang tid en springer er om at lave tyve høje indspring.
- **10 høje hop med benspring:** Springerer laver ti høje hop, hvor hvert andet spring er et benspring.

SYNKRON

I trampolin konkurreres der i synkronspring, hvor to springere skal springe den samme øvelse så ens som muligt i hver sin trampolin ved siden af hinanden. Uanset om man skal til konkurrence eller ej, kan det være sjovt og lærerigt at træne synkronspring. Det kræver meget samarbejde og opmærksomhed at springe synkron. Springerer skal tit have lidt hjælp til at koordinere at få startet samtidig – det er ofte noget af det sværeste ved synkron! Ligesom det blev forklaret i afsnittet om modtagning (se kapitlet "Undervisning"), skal man vælge, om man tæller "1-2-3-NU" eller "Klar? 1-NU", man skal finde ud af, hvilken springer der tæller (med små springere kan træneren evt. tælle) og man skal være enige om, hvornår armtrækket laves (laves armtrækket eller første spring på nu?). Som en legeaktivitet kan man også prøve at få tre eller fire springere til at springe synkron.



PRØVER OG HJEMMEOPGAVER

OVERBLIK OVER PRAKTISKE OG TEORETISKE PRØVER

Kryds af herunder, efterhånden som du består prøverne på uddannelsen:

PRAKTISKE PRØVER

Modul 1

- Modtagning - Måtte
- Modtagning - Salto

Modul 2

- Opvarmning/grundtræning i praksis

Modul 3

- Undervisning af "kaniner"

TEORETISKE PRØVER

Modul 1

- Feedback (Gruppeopgave)

Efter modul 2

- Refleksionsopgave efter afprøvning af træningsplan i praksis

Modul 3

- Øvelsessammensætning (Gruppeopgave)

HJEMMEOPGAVE FØR MODUL 2 OPVARMNING/GRUNDTRÆNING

OPGAVENS FORMÅL

At lave og få feedback på opvarmning/grundtræning målrettet trampolin.

HVORDAN LØSES OPGAVEN

Som forberedelse til Modul 2 skal I i par/grupper forberede en del af en opvarmning/grundtræning. På mail vil I ca. en uge inden modulet få tilsendt en plan over, hvem der er i gruppe sammen, og hvilket tema, I skal være ansvarlig for. Når I har fået tilsendt jeres opgave, skal I forberede undervisning (ca. fem til syv minutter), som skal gennemføres på modul 2. Her vil I få en kort feedback af underviserne og de andre deltagere. På dagen skal I sørge for, at eventuelle rekvisitter er klar, og I skal have testet, at deres telefon/ipad fungerer med anlægget, og at evt. musik er downloadet og klar.

Tip: I jeres hæfte fra GymTræner 1 – Basis kan I læse om opvarmning/grundtræning. Husk også aktivitetshjulet, der kan være et relevant værktøj i jeres planlægning. I kan finde inspiration til øvelser i kapitlet "Inspiration til din træning" både i dette hæfte og jeres hæfte fra GymTræner 1 - Basis.

SÅDAN BEDØMMES OPGAVEN

Opgaven er bestået, hvis underviseren vurderer, at gruppen har gennemført opgaven hensigtsmæssigt og kan reflektere over deres valg og deres præstation.



HJEMMEOPGAVE EFTER MODUL 2

AFPRØVNING AF TRÆNINGSPROGRAM I PRAKSIS

OPGAVEN BESTÅR AF TRE DELE:

DEL 1:

Du skal udforme en træningsplan, du kan gå hjem og afprøve på dit hold. Planen skal både indeholde en opvarmning, en plan for mindst en springer i trampolinen, en plan for gulvøvelser og en afsluttende grundtræning. Du får tid til at starte på denne opgave på Modul 2.

Tip: Du kan læse om opvarmning/grundtræning i dit hæfte fra GymTræner 1 – Basis. Du kan finde inspiration til øvelser og lege, der er særligt relevante for trampolin i kapitlet "Inspiration til din træning".

DEL 2:

Træningsplanen afprøves i praksis hjemme på dit hold. Dette skal ske senest en måned efter Modul 2.

DEL 3:

Når du har afprøvet træningsplanen skal du lave **en refleksionsopgave**. Opgaven kan laves skriftligt, optages som lydfil eller optages på video. Det er helt op til dig. I opgaven skal du reflektere over, **hvad der fungerede godt** (og hvorfor det fungerede godt), og **hvad der kunne gøres endnu bedre** (og hvordan?). Besvarelsen uploades i Padlet (du får tilsendt et link til Padlet med en deadline på aflevering). Her har du mulighed for at se de andres besvarelser og kommentere på dem, hvis du har gode råd eller ideer til eventuelle udfordringer, de måtte stå med. Når alle har afleveret, sender uddannelsesunderviseren en fælles feedback ud, og der samles op på besvarelserne på Modul 3.

Der er vigtigt, **AT DIT NAVN FREMGÅR TYDELIGT**, når du uploader din besvarelse, så vi let kan kontrollere, at alle har afleveret. Opgaven skal afleveres for at bestå uddannelsen.

MIN AFLEVERINGSDATO ER: _____

PADLET: [www. padlet.com/gymdanmark/](http://www.padlet.com/gymdanmark/) _____





NOTER OG REFLEKSIONER



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



- 1** HVAD HAR JEG LÆRT?

- 2** HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

- 3** HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

- 4** HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

EGNE NOTER

EGNE NOTER

	Spring	Position	*/Vansk.	Ændring	Vansk.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
Total:					

	Spring	Position	*/Vansk.	Ændring	Vansk.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
Total:					

	Spring	Position	*/Vansk.	Ændring	Vansk.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
Total:					

	Spring	Position	*/Vansk.	Ændring	Vansk.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
Total:					

	Spring	Position	*/Vansk.	Ændring	Vansk.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
Total:					

	Spring	Position	*/Vansk.	Ændring	Vansk.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
Total:					

