

TEU-samling, senior d. 10. oktober 2020

Et værktøj til arbejdet med power & energiskabelse

Slutspringstest

Der udføres test på følgende deløvelser:

- 3 skridt rondat-flik-slutspring.
- 3 skridt rondat-whip-flik-slutspring.
- 3 skridt rondat-whip-whip-flik slutspring.

Gymnasterne får 1-2 omgange til at få de enkelte deløvelserne til at passe.

Herefter får gymnasterne 3 forsøg på hver deløvelse.

Det gælder for gymnasterne om at lave det sværest mulige slutspring på de enkelte deløvelser.

Energiskabelsestest

Der udføres test på følgende deløvelser:

Stående flik til whips

- Tiden fra fødderne forlader banen i flik til fødderne rammer graven måles. Hver gymnast får 3 forsøg.

Stående flik afsæt

- Gymnasten skal udføre det sværest mulige slutspring efter en stående flikflak. Hver gymnast får 3 forsøg.

Stående flik-flik-afsæt

- Gymnasten skal udføre det sværest mulige slutspring efter en stående flik-flik. Hver gymnast får 3 forsøg.

Stående flik til fri 8-springs kombination.

- Gymnasten skal udføre den sværest mulige 8-springs kombination fra stående flik. Hver gymnast får 3 forsøg.

Russer hop / Power hurdle til fri 5springs kombination

- Gymnasten skal udføre den sværest mulige 5-springs kombination fra russer hop / power hurdle. Hver gymnast får 3 forsøg.

Russer hop / Power hurdle til fri 8-springs kombination

- Gymnasten skal udføre den sværest mulige 8-springs kombination fra russer hop / power hurdle. Hver gymnast får 3 forsøg.

8 baglændere

- Der tages tid på, hvor hurtigt gymnasten kan udføre 8 baglændere. Denne test udføres på en nedspringsmåtte. Der gives 2 forsøg, såfremt gymnasten ønsker det.

Høj baglænder

- Gymnasterne skal lave stående baglænder op til en hævet landing. Der måles hvor høj en landing gymnasterne kan skabe. Der gives 3 forsøg pr. højde.