

## Juniordrenge

### Rytme

Følgende momenter indgår i udtagelsesprocessen:

1. [Sidelæns ligevægt](#)
2. [T-balance](#)
3. [Popa](#)
4. [Tuck hop / "falsk kattehop"](#)
5. [Sidelæns salto \(samlet afsæt\)](#)
6. [Splitstem til håndstand](#)
7. [Pike fold/hasestræk](#)
8. [Stående lukket hop med halvanden skru](#)
9. [Rondat strakt](#)

Se krav til udførsel af momenterne nedenfor og find alle videoer samlet her:

[Link til juniordrengemomenter](#)

Forud for udtagelsen skal juniordrengene:

#### 1. Indsende video af udvalgte momenter

Hver gymnast skal optage og sende én samlet video af følgende momenter:

1. Sidelæns ligevægt
2. T-balance
3. Popa
4. Tuck hop / "falsk kattehop"
5. Sidelæns salto (samlet afsæt) (må gerne udføres med landing til blødt underlag)

Momenterne skal udføres i rækkefølgen ovenfor og skal filmes i én samlet video. Momenterne udføres med siden til kameraet (dog ikke popa som startes med ryggen mod kameraet).

Video skal sendes pr. e-mail til Birgitte Hagelskjær: [birghag@icloud.com](mailto:birghag@icloud.com) senest den 12. november 2023. Videoen skal navngives med gymnastens fornavn og efternavn. Vi anbefaler at sende videoen via [WeTransfer](#).

Gymnasterne får ikke feedback på videoen, men alene en bekræftelse på at videoen er modtaget.

## 2. Indøve sekvens som vises til udtagelsen

Gymnasterne skal indøve denne sekvens inden udtagelsen: [Link til videoer af sekvens](#)

Følgende momenter indgår i sekvensen:

1. Splitstem til håndstand
2. Pike fold/hasestræk
3. Stående lukket hop med halvanden skrue

Sekvensen skal vises for landstrænerne under udtagelsen. Sekvensen vil også blive gennemgået og øvet til udtagelsen, men forbered dig godt hjemmefra.

Der skal ikke indsendes video af sekvensen inden udtagelsen.

### **Musik:**

"Open Mind" med Sonopad (sekvensen starter ved 2:23 og slutter 3:04)

### **Øvrige momenter som skal vises under udtagelsen**

- Rondat strakt

### **Forventninger til niveau**

Der er ikke krav om et egentligt minimumsniveau i forhold til en gymnasts rytmiske kompetencer, men vi forventer, at gymnaster, som stiller op til udtagelsen, kan eller er tæt på at kunne udføre de momenter, som er angivet ovenfor. Vi har forståelse for, at der kan være et eller flere momenter, som ikke har været en del af træningen i gymnastens klub, og at gymnasten således ikke har stor erfaring hermed.

### **Specifikation af momenter for juniordrenge**

#### 1. Sidelæns ligevægt

- Valgfrit ben
- Balancen skal holdes stille i minimum to sekunder
- Overkroppen skal være horisontal og må ikke drejes
- Det løftede ben skal være i vandret (måles ud fra hælen)
- Hoftens skal være udstrakt
- Øverste arm placeres langs kroppen, og nederste arm peger lodret nedad

## 2. T-balance

- Valgfrit ben
- Balancen skal holdes stille i minimum to sekunder
- Overkroppen skal være horisontal
- Det frie ben skal være i vandret (måles ud fra hælen)
- Armene placeres hhv. i vandret (modsat det frie ben) og nedad

## 3. Popa (splithop med hel skrue)

- Afsæt: På to fødder
- Skrue over venstre skulder
- I luften: Bendeling på 135 grader (tolerance på 15 grader) og hoftebøjning på 90 grader (tolerance på 15 grader)
- Valgfri placering af arme ifm. udtagelsen
- Landing: På to fødder

## 4. Tuck hop / "falsk kattehop"

- Afsæt og landing på venstre ben
- Skrue over venstre skulder
- I luften: Hoftebøjning og knævinkel på 90 grader (tolerance på 15 grader). Ben skal være samlede med strakte fodled.
- Valgfri placering af arme ifm. udtagelsen
- Udføres med sidelæns chassé inden hoppet og valgfrit chassé/hop efter hoppet

## 5. Sidelæns salto (samlet afsæt)

- Valgfri side
- To skridt og ophop ind til saltoen
- Samlet sidelæns afsæt
- I ophoppet ind til saltoen løftes én arm.
- Rundt i saltoen holdes armene under lårene, og knæene holdes samlet.
- Landing med siden til

## 6. Splitstem til håndstand

### Splitstem

- Armene skal være strakte (45 grader tolerance), og knæene skal være strakte.

- Stemmet skal foregå i samme flydende tempo hele vejen op og sluttes af i håndstand med samlede ben, hvor hoften er helt strakt ud.

## Håndstand

- Skal holdes stille i minimum to sekunder
- Armene og hoften skal være strakte (lodret linje fra hænder til fødder).
- Samlede strakte knæ og fodled.

## 7. Pike fold/hasestræk

- Overkroppen lægges frem over samlede strakte ben.
- Der skal være fuld kontakt mellem overkrop og lår, der må ikke ses luft.

## 8. Stående lukket hop med halvanden skrue

- Afsæt: På to fødder
- Skrue over venstre skulder
- I luften: Overkrop lodret, 90 grader vinkel i knæ- og hofteled. 540 grader skrue i luften. Ben skal være samlede med strakte fodled.
- Landing: På to fødder

## 9. Rondat strakt (vises under udtagelsen)

- To skridt og ophop inden rondat
- Afsæt og landing på to fødder
- I luften: Hofte, knæ og fodled skal være strakte i den strakte baglæns salto.

## Spring

Minimumskrav for juniordrenge ved landsholdsudtagelse 2023

Forlæns      Hofte/strakt-kraft-barani

Baglæns      Rondat-flik-DB strakt

Trampet      Strakt full half

Pegasus      Overslag strakt out

### Redskabssetup:

Pegasushøjde 155 cm

Trampet højde 75 cm og 36 fjedre