

Juniorpiger

Rytme

Følgende momenter indgår i udtagelsesprocessen:

1. [Splitstem til håndstand](#)
2. [Hel eller halvanden pivot med ben i vandret](#)
3. [Sissone](#)
4. [Stående lukket hop med hel eller halvanden skrue](#)
5. [Tuck hop / "falsk kattehop"](#)
6. [Schmetterling](#)
7. [Sidelæns salto \(afsæt på ét ben\)](#)
8. [Håndstand](#)
9. [Spagat](#)
10. [Ligevægt med ben i 120 grader \(Scale\)](#)
11. [Popa](#)

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

[Link til juniorpigementer](#)

Forud for udtagelsen skal juniorpigerne:

1. Indsende video af udvalgte momenter

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

1. Splitstem til håndstand
2. Hel eller halvanden pivot med ben i vandret
3. Sissone
4. Stående lukket hop med hel eller halvanden skrue
5. Tuck hop / "falsk kattehop"
6. Schmetterling
7. Sidelæns salto (afsæt på ét ben) (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 stående lukket hop med skrue som startes med ryggen mod kameraet).

Video skal sendes pr. e-mail til Line Kjærsgaard Knudsen: lineknudsen@hotmail.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. Håndstand
2. Spagat
3. Ligevægt med ben i 120 grader (Scale)
4. Popa

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:

"Bleed for You" med Coco O.

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 juniorpiger

1. 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.

2. Hel eller halvanden pivot med ben i vandret
 - Forlæns pivot på venstre ben
 - Højre ben løftes op i vandret og bliver oppe i hel eller halvanden drejning – må først sænkes når man er hele vejen rundt.
 - Armene holdes ned langs siden efter igangsætning
3. Sissone
 - Afsæt: På to fødder
 - I luften: Forreste ben skal være strakt og pege fremad 45 grader eller mere. Bagerste ben skal være bøjet, og foden skal være i hovedhøjde (hele foden). Armene strakte over hovedet.
 - Landing: På forreste fod
4. Stående lukket hop med hel eller halvanden skrue
 - Afsæt: På to fødder
 - Skrue over venstre skulder
 - I luften: Overkrop lodret, 90 grader vinkel i knæ- og hoftelod. 540 grader skrue i luften. Ben skal være samlede med strakte fodled.
 - Landing: På to fødder
5. Tuck hop / “falsk kattehopp”
 - 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/hoppet efter hoppet
6. Schmetterling
 - To skridt og ophop inden Schmetterling
 - Afsæt på én fod og landing på én fod
 - I luften: Strakte knæ, hofte og fodled. Overkrop lodret.
7. Sidelæns salto (afsæt på ét ben)
 - Valgfri side
 - To skridt og ophop ind til saltoen
 - Étbens afsæt

- I ophoppet ind til saltoen løftes begge arme.
- Rundt i saltoen holder armene under lårene, og knæene holdes samlet.
- Landing med siden til

8. 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.

9. Spagat

- Valgfrit ben
- Kroppen er i total kontakt med gulvet, der må ikke ses luft mellem gulv og krop.
- Hoften skal holdes lige. Bagerste knæ peger direkte ned i gulvet, og forreste knæ peger lige op.
- Overkroppen holdes ret og med armene presset let bag hoften.

10. Ligevægt med ben i 120 grader (Scale)

- Valgfrit ben
- Balancen skal holdes stille i minimum to sekunder.
- Det løftede ben skal være helt udstrakt og holdes i 120 grader (måles ud fra tåspidsen).
- Overkroppen skal holdes let over vandret.
- Armene holdes bagud langs kroppen.

11. 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

Spring

Minimumskrav for juniorpigerne ved landsholdsudtagelse 2023

Forlæns	Hofte/strakt-kraft-barani
Baglæns	Rondat-flik-DB luk
Trampet	Strakt out
Pegasus	Overslag luk out/strakt tzuk

Redskabssetup:

Pegasushøjde 150 cm

Trampet højde 75 cm og 36 fjedre