

# Tumbling begynder?

## Tumbling øvelser:

### Niveau 1-

**1omg** - Håndstand rulle - Mølle - Forhop Rondat - Baglæns rulle

**2omg** - Håndstand rulle - Tilløb - Rondat - Baglæns rulle til håndstand

**3omg** - Tilløb - Forhop Rondat - Flikflak

**4omg** - Fri

### Niveau 2-

**1omg** - Håndstand rulle - Mølle - Forhop Rondat - Baglæns rulle til håndstand

**2omg** - Håndstand rulle – tilløb – rondat – flik – baglæns rulle til håndstand

**3omg** - Tilløb - Rondat – flik - flik

**4omg** - Fri

### Niveau 3-

**1omg** - Rondat – flik - flik

**2omg** - Rondat – flik – flik – lukket salto

**3omg** - Rondat – flik – flik – hoftebøjet salto

**4omg** - Fri

# Øvelsesbeskrivelser:

## **Håndstand rulle:**

Helt strakt krop uden svaj i ryggen  
Kom helt op i lodret  
Ingen skridt i håndstanden  
Kig på navlen, når der skal rulles  
Tab ikke hovedet bagover på vejen op

## **Mølle:**

Start og slut med front fremad  
Møllen skal være lige  
Kroppen svinges gennem lodret  
Strakte arme og skuldre  
Strakte ben og fodled efter afsæt

## **Rondat:**

Stor bendeling i indspringet  
Armene ikke for højt  
Drej først hænderne lige inden  
håndisætning  
Saml benene på toppunktet eller senere  
Land på strakte ben med tyngdepunktet  
bagved benene og armene i vandret eller  
lavere

## **Baglæns rulle:**

Hold farten gennem rullen  
Hold knæ og fødder samlet  
Ordentlig sammenlukning (knæ ved bryst)  
Land på fødderne

## **Baglæns rulle til håndstand:**

Rul over krum ryg  
Hold ben og arme strakt øvelsen igennem  
Kom helt op i lodret  
Peg hænderne indad eller ligefrem  
Land på fødderne

## **Flikflak:**

Hovedet følger med armene  
Hurtigt armtræk  
Kom ud i et spændt svaj  
Farten øges gennem springet  
Land på strakte ben

## **Lukket baglæns salto:**

Armene ved ørerne og hoften fremme i  
afsættet  
Hovedet direkte i forlængelse af kroppen  
Hurtig sammenlukning  
Hænderne foran knæene

## **Hoftebøjet baglæns salto:**

Armene ved ørerne og hoften fremme i  
afsættet  
Hovedet direkte i forlængelse af kroppen  
Hold ben og tæer strakte  
Buk hoften til en 90-graders vinkel (eller  
mindre)  
Stabil landing (0-1 skridt)

## **Landing:**

Fødderne skal lande let spredte (ca.  
hoftebredde)  
Landingen bør stabiliseres helt, før man  
retter sig op  
Tag så få skridt som muligt