

Tumbling stævne

Et stævne for begyndere inden for disciplinen Power Tumbling i Danmark. Du har mulighed for at, prøve dig selv af uden at få en karakter men fokusere på dit spring og dit niveau sammen med din træner. Fremvisningen er en præsentation af de planlagte og trænede øvelser foran et publikum bestående af holdkammerater og andre deltagere og klubber. Efterfølgende har du mulighed for at træne og øve dig yderligere, måske på dine næste øvelser og ideer.

Indhold

Tumbling stævne.....	0
1. Struktur Tumbling Begynder i Danmark.....	1
2. Format for Tumbling Begynder	1
3. Øvelser	1
4. Åbent springcenter	1
5. Påklædning.....	1
6. Redskaber	1
7. Proceduren for Tumbling Begynder	2
8. Opvarmning.....	2
9. Start på øvelse.....	2
10. Udførsel af øvelserne	2
11. Kontaktpersonens opgaver	2
Bilag 1.	3
Rækker	3
Fokuspunkter	3

1. Struktur Tumbling Begynder i Danmark

- 1.1 Der kan deltages i tre forskellige rækker.
- 1.2 Piger og drenge deltager i samme række og er ikke opdelt.
- 1.3 Der skal indløses Gymdanmark begynderlicens for at deltage i eventet. Se vores "How to Tumbling stævne".
- 1.4 Tumbling begynder udføres på Airtrack pro/Airtrack + eller anden luftbane af samme udformning. Se punkt 6.
- 1.5 Alderen er fra 5 år til og med 14 år.

2. Format for Tumbling Begynder

- 2.1 Øvelserne udført til eventet er inddelt i tre rækker og alle indeholder en valgfri omgang.
- 2.2 Tumbling er karakteriseret af tempofyldte, rytmiske, hænder til fødder og fødder til fødder, roterende elementer uden tøven eller skridt imellem.
- 2.3 En Tumbling øvelse skal udvise god kontrol, form, udførelse og opretholdelse af tempo.
- 2.4 Åbent springcenter.
- 2.4.1 Arrangør står for at afholde åben springcenter delen hvor deltagende tumblere kan benytte arrangørens faciliteter.

3. Øvelser

- 3.1 Beskrivelse af øvelser er i bilag 1.
- 3.2 Sikkerhedsmodtagning er tilladt, men klubberne bestræber os på at gymnasterne så vidt muligt, selv kan udføre elementerne.

4. Åbent springcenter

- 4.1 Åbent springcenter er en del af Tumbling Begynder.
- 4.2 Her stilles springbaner frem i springcenteret eller den hal hvor eventet afholdes.
- 4.3 Banerne benyttes af deltagende tumblere.
- 4.4 Trænerne har ansvaret for deres deltagende tumblere ved Åbent Springcenter.

5. Påklædning

- 5.1 Det er tilladt at bære trikot, t-shirt, top uden ærmer eller anden påklædning i aftale med egen klub.
- 5.2 Korte shorts.

6. Redskaber

- 6.1 Rækkerne afvikles på luftbane, der må gerne være flere baner til gennemgang af øvelser.
- 6.2 Luftbanen skal minimum have en længde på 15 meter
- 6.3 Luftbanens brede skal minimum være 2,5 meter bred
- 6.4 Er luftbanen 15 meter lang skal der være et tilløb på 5 meter i samme niveau som luftbanen.

- 6.5 Er luftbanen 20 meter lang behøves der ikke tilløb.
- 6.6 Landingsfeltet skal minimum være 3 meter bred og 5 meter lang.
- 6.7 Er redskaber længere eller bredere er det i orden.

7. Proceduren for Tumbling Begynder

- 7.1 Opvarmning på redskaberne, mulighed for at gymnaster kan prøve øvelserne af inden gennemgang af øvelser.
- 7.2 Gennemgang af divisionerne
- 7.3 Åbent springcenter
- 7.4 Fælles afslutning

8. Opvarmning

- 8.1 Redskaberne skal være placeret i hallen senest 1 time før gennemgangen af øvelser påbegyndes. Så har gymnasterne mulighed for at øve på banen inden gennemgang.
- 8.2 Inden en division påbegyndes må hele rækken få et "one touch". Altså lave en omgang på banen.

9. Start på øvelse

- 9.1 En speaker eller anden person tilkendegiver for publikum, navn og eventuelt klub på tumbleren.
- 9.2 Tumblerne skal give tegn til personen der præsenterer for at markere at øvelsen påbegyndes.

10. Udførsel af øvelserne

- 10.1 Tumbling begynder fokuserer på god og koncentreret gennemgang af øvelserne.
- 10.2 Fokuspunkterne for de respektive momenter findes i bilag 1.

11. Kontaktpersonens opgaver

- 11.1 Guide den arrangerende klub og dens frivillige til at kunne afholde eventet.
- 11.2 Hjælpe den arrangerende klub til selv at kunne afholde det næste Tumbling stævne.
- 11.3 Støtte trænere og gymnaster
- 11.4 Guide deltagere og foreninger i hvilke næste skridt der findes i Tumbling DK.

Bilag 1.

Beskrivelse af rækker og øvelser.

Rækker

På dagen skrives dit navn og klub ind i den række du ønsker at deltage i. Du kan derfor træne på præcist det du ønsker helt op til dagen for fremvisningen.

Niveau 1

1. Håndstand rulle - Mølle - Forhop Rondat - Baglæns rulle
2. Håndstand rulle - Tilløb - Rondat - Baglæns rulle til håndstand
3. Fri

Niveau 2

1. Håndstand rulle – tilløb – rondat – flik – baglæns rulle til håndstand
2. Tilløb - Rondat – flik - flik
3. Fri

Niveau 3

1. Rondat – flik – lukket salto
2. Rondat – flik – flik – hoftebøjet salto
3. Fri

*fri, du må i samarbejde med din træner selv bestemme hvad der fremvises.

*modtagning er tilladt, din træner vurderer hvad der er bedst.

Fokuspunkter

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)
- Landingens bør stabiliseres helt, før man retter sig op
- Tag så få skridt som muligt