

Tumbling stævne

En god dag

"DATO"

"TID"

"STED"

Tilmelding:

GymDanmark indsætter.

Programmet:

09.00 – 10.00: Opvarmning og mulighed for at prøve spring banen til øvelses fremvisning

10.00 – 11.00: Øvelses fremvisning

11.00 – 12.30: Spring i centeret, øvelse af dine næste spring

12.30 – Tak for i dag

Hvad er Tumbling Stævne?

Et nyt koncept under afprøvning i GymDanmark.

Her har du mulighed for at, prøve dig selv af uden at få en konkret karakter men fokusere på dit eget spring og niveau sammen med træneren.

Fremvisningen er din præsentation af dine planlagte og træned øvelser for et publikum.

Efterfølgende har du mulighed for at træne og øve dig yderligere, måske på dine næste ideer og øvelser.

Aldersgruppen er 6 til 14 år.

Fremvisningen



Speaker præsenterer dig og giver tegn til at påbegynde din øvelse.

Rækkefølgen for fremvisningen er at niveau 1 starter og gennemgår alle deres øvelser. Herefter niveau 2 og til sidst niveau 3.

Det er vigtigt alle deltagere er i hallen, fremvisningen har ingen tidsplan og følger tempoet fra speaker og deltagere.

Fokus ligger 100% på at gennemføre de planlagte øvelser og at træner og tumblere arbejder på fokuspunkterne for et veludført element.

Rækker og øvelser

Rækker: på selve 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 - Tilløb - Rondat - Baglæns rulle til håndstand
2. Tilløb - Forhop Rondat - Flikflak
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)
- Landingen bør stabiliseres helt, før man retter sig op
- Tag så få skridt som muligt

Redskaber

Øvelser fremvises på en 20 meter luftbane til en 3x5 meters landingsflade.

Påklædning

Det er tilladt at bære trikot, t-shirt, top uden ærmer eller anden præstabel overdel og korte shorts.

Spring i centeret

Åbent springcenter er en del af Tumbling stævne. Her stilles springbaner frem i springcenteret eller den hal hvor eventet afholdes. Banerne benyttes af deltagende tumblere.

Trænerne har ansvaret for deres deltagende tumblere ved Åbent Springcenter.

Praktisk information

Fremvisningen foregår i Hal 1 hvor der er opsat stole for tilskuere.

Åbenspring center foregår i Hal 2 og Hal 3.

Cafeteriet har åbent og sælger kaffe, saftvand og sodavand.

Vi har et lille informationsbord hvor træner og gymnaster skriver sig på en række inden fremvisningen.