

Övningsordning	Kontrollpunkter
1. Ljushopp	☐ Korrekt inhopp med raka ben, armdrag och upprät överkropp. ☐ Korrekt trampett teknik, jämfota på krysset, där trampetten rör sig inåt, neråt och uppåt. ☐ Lämna rakt utan svank ☐ Kontrollerad landning
2. Krysshopp	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt utan svank ☐ Armarna börjar uppe för att sedan gå ut och samlas innan en kontrollerad landning
3. Kullerbytta till mattberg	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna duken rak för att sedan krumma in i en kontrollerad hög kullerbytta, utan gruppering eller att ta sig upp med händerna.
4. Grupperad volt till rygg till höjd	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att krumma ☐ Motgruppera minimalt för ett tidigt utsläpp med armarna ner ☐ Kontrollerad landning på rygg
5. Pikerad volt till rygg till höjd	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att krumma ☐ Inte en överdriven pikering för ett tidigt utsläpp med armarna nere ☐ Kontrollerad landning på rygg
6. Sträckt volt till rygg till höjd	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att krumma inte bocka ☐ Mycken spänning för att hålla positionen ☐ Kontrollerad landning på rygg med armarna mot varandra nere på låren
7. Grupperad volt till stå	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att krumma ☐ Motgruppera minimalt för ett tidigt utsläpp med armarna ner ☐ Kontrollerad landning till stå
8. Pikerad volt till stå	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att krumma ☐ Inte en överdriven pikering för ett tidigt utsläpp med armarna nere ☐ Kontrollerad landning till stå
9. Sträckt volt till	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik

stå	☐ Lämna rakt och initiera med att kruma inte bocka ☐ Mycken spänning för att hålla positionen ☐ Kontrollerad landning till stå med armarna mot varandra nere på låren
10. Pikerad 180	Pikerad halv bör läras ut på trampolin och sträckt halv på trampett ☐ Korrekt trampolin teknik ☐ Tidigt utsläpp in i båten ☐ Rätt skruvteknik i båten genom att rätt axel lyfter ☐ Blick i landningen ☐ Kontrollerad jämn landning med armarna nere
10. Sträckt 180	Sträckt halv bör läras ut på trampolin och pikerad halv på trampolin ☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att kruma inte bocka ☐ Mycken spänning i magen för att hålla positionen ☐ Rätt skruvteknik och blick i skruven. Skruven ska klar 90 grader innan landning ☐ Kontrollerad jämn landning med armarna nere
11. Sträckt 360	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att kruma inte bocka ☐ Mycken spänning för att hålla positionen ☐ Rätt skruv teknik och blick igenom hela skruven. Blicken är viktigare än att skruven ska vara klar tidig.
12. Sträckt 540	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att kruma inte bocka (viktigare nu) ☐ Mycken spänning för att hålla positionen ☐ Rätt skruv teknik med blick i första halvan och slutet på ett effektivt och säkert sätt ☐ Skruven ska vara klar vid 90 grader
13. Sträckt 720	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att kruma inte bocka (viktigare nu) ☐ Mycken spänning för att hålla positionen ☐ Rätt skruv teknik med blick i första halvan och igenom sista halvan på ett effektivt och säkert sätt ☐ Skruven ska vara klar vid 90 grader Sträckt 720 ska kunnas på trampolin innan man dubblar, gärna 900

14. Sträckt 900	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Lämna rakt och initiera med att kruma inte bocka (viktigare nu) ☐ Mycken spänning för att hålla positionen ☐ Rätt skruv teknik med blick i första halvan och sista halvan på ett effektivt och säkert sätt Bra övning för aerial awareness och bra för gymnaster som är antingen för små, unga eller inte redo för dubbla rotationer än.
-----------------	--

14. Dubbelgrupperad till rygg	Gymnaster ska kunna minst sträckt 720 på trampolin, och 540 på trampett innan dubblar introduceras för att säkerställa god kontroll och bra blick. ☐ Kraftkrav på sträckt volt med kullerbytta till höjd. (ej en förövning) ☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Korrekt initering med minimal motgruppering i förövningar ☐ God kontroll och blickpunkter ☐ Ska kunna escape routes
16. Dubbelgrupperad till stå	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Korrekta blickpunkter självstående ☐ Säkert utsläpp
17. Dubbelgrupperad 180 ut	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Korrekta blickpunkter självstående. Blick igenom hela halvs kruven ☐ Jämn och kontrollerad landning
18. Dubbelpikerad	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Korrekta blickpunkter självstående ☐ Escape routes Först till rygg och sedan till stå med ett säkert och medvetet utsläpp
19. Dubbelpikerad 180 ut	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Korrekta blickpunkter självstående. Blick igenom hela halvs kruven ☐ Jämn och kontrollerad landning

20. Dubbelsträckt 180 ut	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Korrekta blickpunkter självstående. Blick igenom hela halvs kruven ☐ Jämn och kontrollerad landning Först till rygg sedan till stå sen med skruv
21. Hel in i tucked	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Blick igenom hela helskruven. Skruv uppdelning som liknar mer $\frac{3}{4}$ i första volten. ☐ Jämn och kontrollerad landning till rygg och sedan till stå
22. Hel halv i tucked	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Blick igenom hela övningen med en skruv uppdelning av $\frac{3}{4}$ i båda volterna ☐ Jämn och kontrollerad landning till rygg och sedan till stå ☐ Goda escape routes
23. Hel in i sträckt	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Blick igenom hela helskruven. Skruv uppdelning som liknar mer $\frac{3}{4}$ i första volten. ☐ Jämn och kontrollerad landning till rygg och sedan till stå
24. Hel halv i sträckt	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Blick igenom hela övningen med en skruv uppdelning av $\frac{3}{4}$ i båda volterna ☐ Jämn och kontrollerad landning till rygg och sedan till stå ☐ Goda escape routes
25. Rudy ut	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Blickpunkt innan skruven ☐ Jämn och kontrollerad landning till stå ☐ Goda escape routes En förövning inför full rudy
26. Full rudy	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Bra blickpunkter i början av skruven och i slutet ☐ Jämn och kontrollerad landning till stå ☐ Goda escape routes

27. Trippelgrupperad till rygg	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Vldigt bra blickpunkter ☐ Mogenhet ☐ Vldigt bra escape routes ☐ Vldigt bra aerial awareness
28. Trippelgrupperad 180 ut	☐ Korrekt inhoppoch trampett teknik ☐ Effektiv initiering ☐ Vldigt bra blickpunkter ☐ Mogenhet ☐ Vldigt bra escape routes ☐ Vldigt bra aerial awareness ☐ Jämn skruv med blickpunkter till en kontrollerad landning