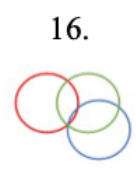
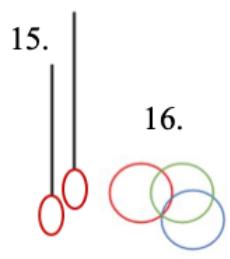
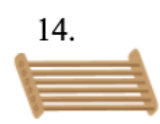
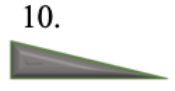
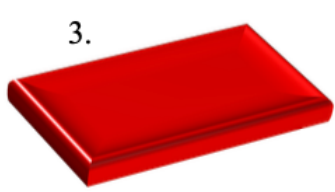
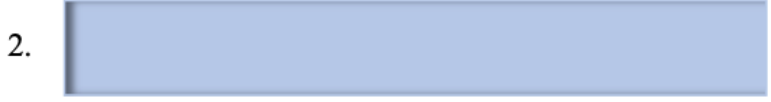


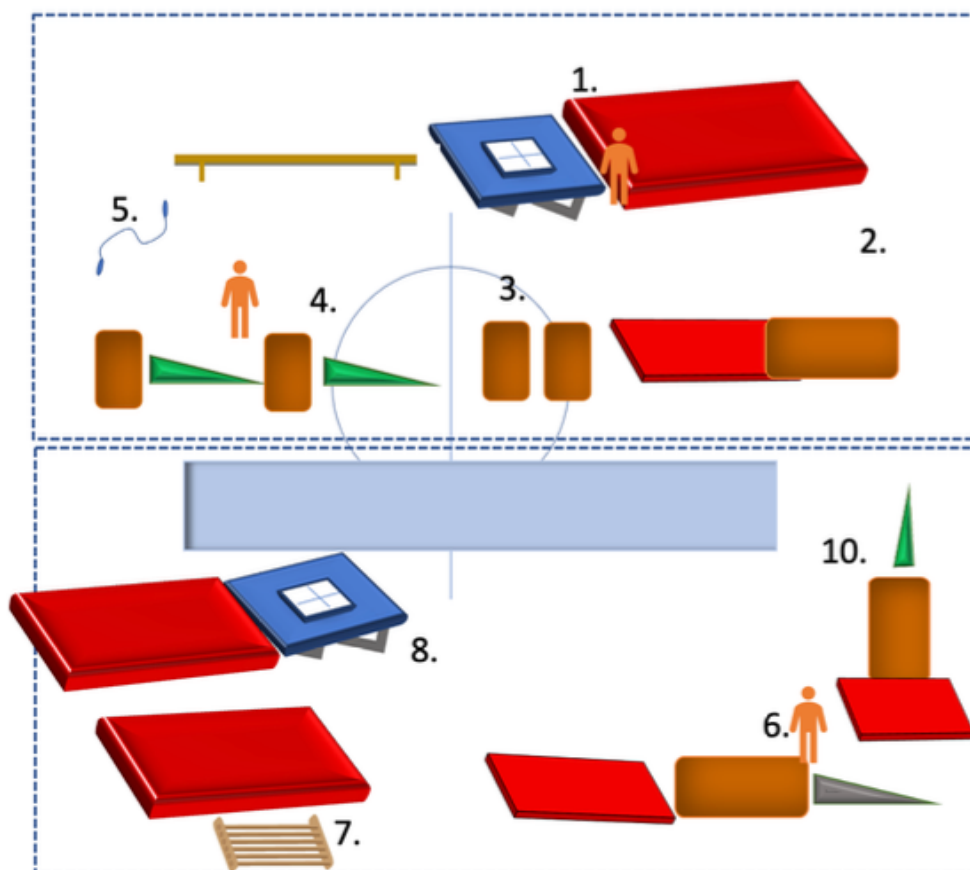
Redskap

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. Airtrack (luftgolv) | 10. Satsbräda Stratum | 19. Voltkudde |
| 2. Mattvåd | 11. Vippbräda | 20. Kil |
| 3. Tjockmatta | 12. Plint | 21. Flickiskudde |
| 4. Mjuk landningsmatta | 13. Pallplint | 22. Trampett |
| 5. Flipperdyna | 14. Ribbstol | 23. Mjuk cylinder |
| 6. Tunnmatta | 15. Ringar | 24. Lianer |
| 7. Bom | 16. Rockringar | |
| 8. Bänk | 17. Ärtpåsar | |
| 9. Räcke | 18. Nedslagmattor | |



Upplägg B - Hopp, landning & stödja Medel

1. Ljushopp/frivolt på trampett
2. Hoppa – landa
3. Ligga och spänna sig – lägg på en liten vikt om man vill
4. Hoppa och landa i MC
5. Hoppa hopprep
6. Kullerbytta/ljushopp med fart
7. Klättra upp och hoppa ner
8. Inhopp station
9. Springa!
10. Stillastående kullerbytta/ljushopp



Upplägg B - Hopp, landning & stödja

Medel, instruktioner

1. Spring på bänken fram till trampetten, hoppa jämfota och gör ett ljushopp. När gymnasten kan göra ett kontrollerat och spänt ljushopp samt kan hoppa jämfota i trampetten kan den få göra frivolt
2. Stå uppe på plinten/pallplinten. Gör ett högt ljushopp av och landa på lätt böjda ben och försök att inte ta något steg
3. Placera fötterna på en pallplint och axlarna/skulderbladen på den andra. Ligg och spänn! testa gärna olika positioner om gymnasten kan spänna sig. Tex ligga på ena sidan och magen ner mot golvet
4. Hoppa och landa i MC på varje pallplint
5. Hoppa hopprep, träna på att hoppa men vristerna och använda handlederna för att snurra repet
6. Ta lite sats, spring och hoppa jämfota på satsbrädan. Sätt händerna på plinten och hoppa upp på huk. Ta ett stort steg fram och gör ett samlat ljushopp av plinten. Landa på lätt böjda ben och försök att inte ta något steg. Om gymnasten är redan kan man testa att göra kullerbytta
7. Klättra upp i ribbstolen så högt man vågar. Hoppa ner i mattan, landa på lätt böjda ben och försök att inte ta något steg
8. Spring på tjockmattan och hoppa in i den bakåtvända trampetten landa tillbaka i tjockmattan i MC, se till att armarna kommer snabbt med vid inhopet. Försvåra genom att hoppa över en höjd innan trampetten.
9. Jobba med att springa fort! Jobba upp med knäna och använd armarna.
10. Börja ståendes på satsbrädan och händerna på plinten. Hoppa några gånger på satsbrädan för att få upp lite studs. Gör en kullerbytta över plinten och landa i mattan