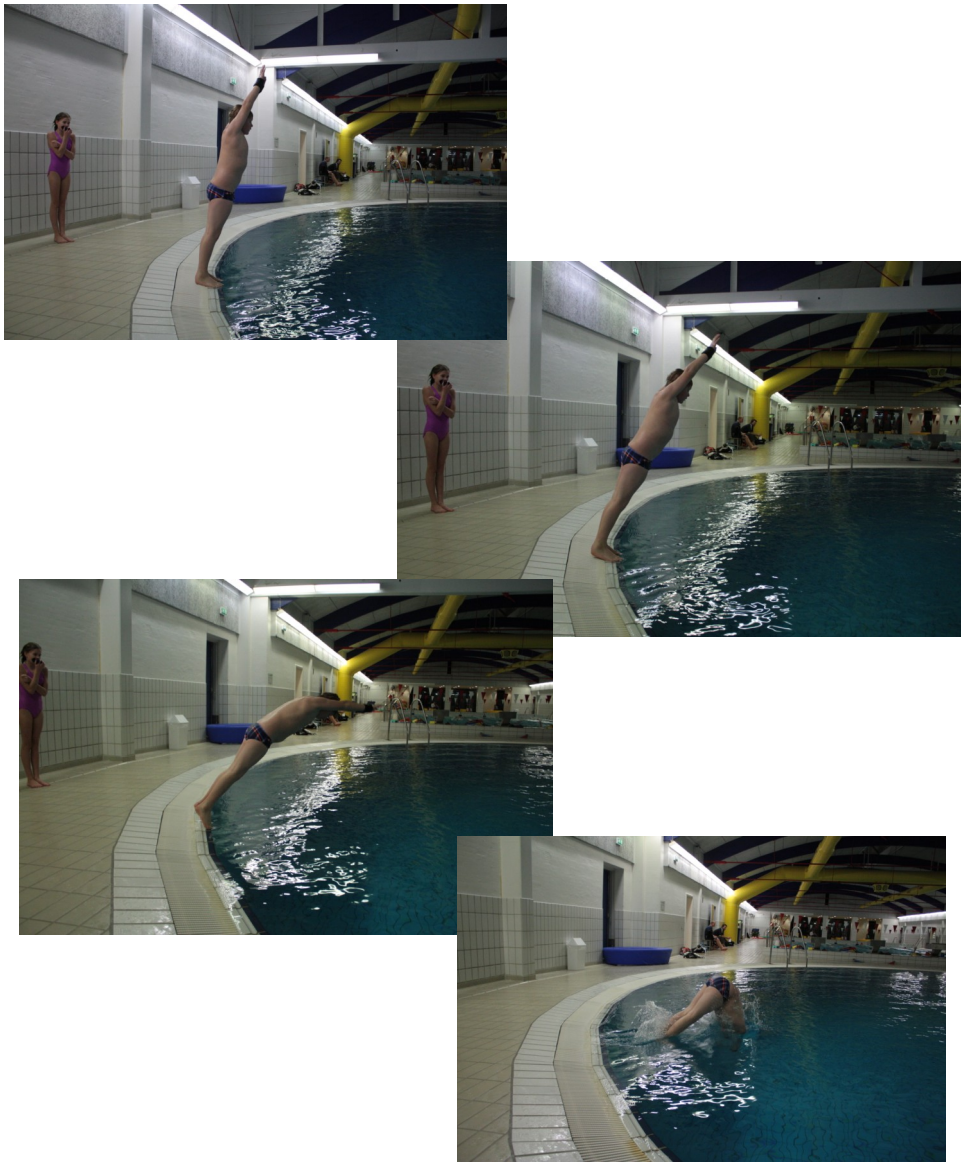


Omvendt dråbe

Hvad er det?
I hoftebøjet stilling at ramme vandet med arme og ben samtidig

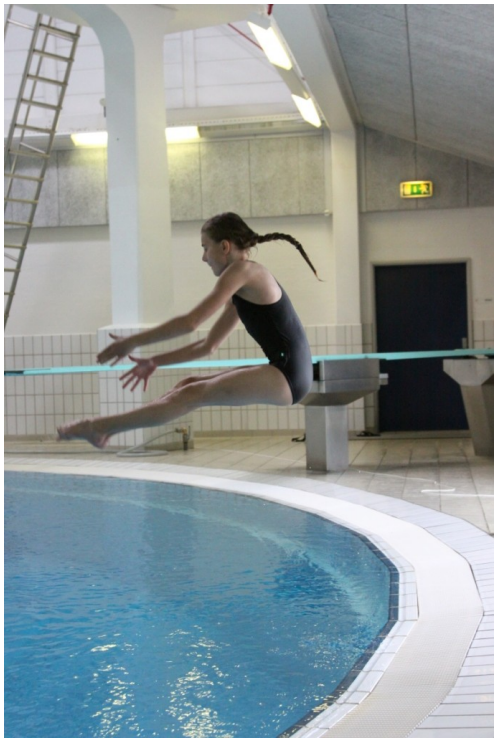
Hvordan gøres det?
Forlæns udspring og under springet lukke sammen til hoftebøjet stilling ved at gribe om underbenene og derved danne en omvendt dråbe. Rotere tilstrækkeligt til at kunne ramme vandet med fødder og hænder samtidigt

Tips til indlæring!
Spring op og ud og i højeste punkt lukke sammen og holde fast med hænderne i underbenene.
Afsættet skal være til en kvart rotation som til landing på maven (kan øves fra lav kant)
Hold hovedet inde mod knæene under formationen.
Jo mere strakte knæ, jo pænere udførelse

Sikkerhed: Husk at springe ud af samtidig med at benene løftes (hæltræk)

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!
Landing med hænder og fødder samtidigt og med knæene (næsten) strakte.

Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!



Isander dråbe

Hvad er det?
I forlæns hoftebøjet (dråbeformet) stilling at ramme vandet med bagdelen.

Hvordan gøres det?
Udfør afsæt ud og op og under springet lukke sammen til hoftebøjet stilling ved at gribe om underbenene og derved danne en dråbe. Rotere baglæns tilstrækkeligt til at kunne ramme bagdelen samtidigt

Tips til indlæring!
Spring op og i højeste punkt lukke sammen og holde fast med hænderne i underbenene.
Afsættet skal være til en kvart baglæns rotation således at man lander på bagdelen
Hold hovedet inde mod knæene.
Jo mere strakte knæ, jo pænere udførelse

Sikkerhed: Husk at springe fremadaf samtidig med at benene løftes foran én.

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!
Landing på bagdelen i dråbeform, dvs at der holdes fast i underbenene og med knæene (næsten) strakte.

Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!

Benspring med ½ skrue

Hvad er det?

Med stående afsæt drejes kroppen ½ omgang, således at man ved landing på benene vender brystet ind mod kanten

Hvordan gøres det?

Enten
Ved afsæt gives et drej i kroppen således at kroppen skruer ½ omgang under strakt formation i luften
Eller
Inden afsæt holde hænder over hovedet, svinge en omgang med den arm omkring den side man skal dreje. Dette gøres samtidig med at man bukker i knæ. Ved udstrækning af knæ og løft af arm sættes af og der opnås skruning i springet

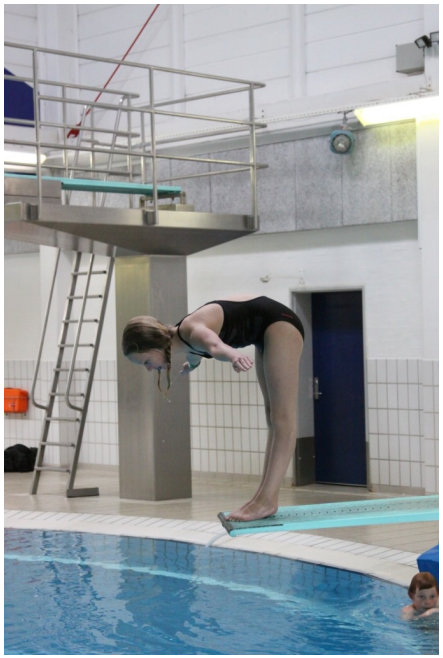
Tips til indlæring!

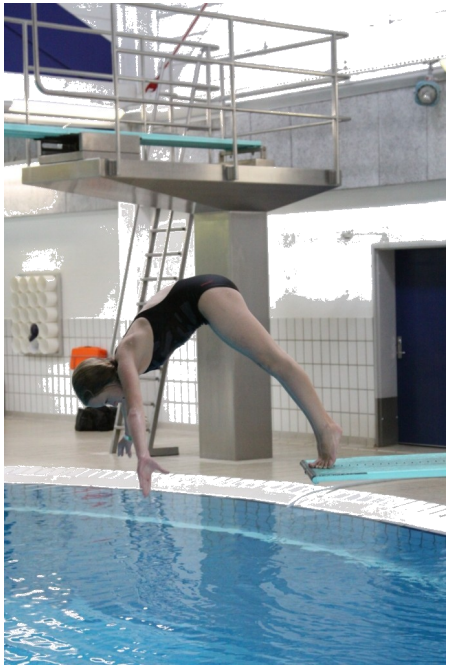
Drejningen (skruen) kan stoppes / begrænses i luften ved at føre begge arme ud til siden.

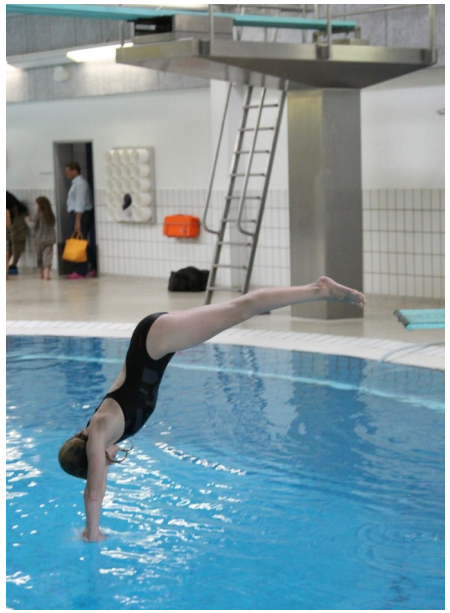
Krav til hvornår øvelsen er godkendt!

Strakt krop med præcis ½ skrue fra afsæt til landing

Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!







Stående nedfald hoftebøjet

Hvad er det?
Falde forlæns ned på hovedet i vand fra stående hoftebøjet stilling med hænder strakt over hovedet

Hvordan gøres det?
Stå på kant eller vippe med hænder strakt og lukket sammen i greb over hovedet og i forlæns stilling mod vandet stå i hoftebøjet stilling med armene pegende ned mod vandet. Derefter falde langsomt ud mod vandet og rette langsomt ud for at ramme vandet på hovedet i strakt stilling

Tips til indlæring!
Spænd armene over hovedet og hold hænderne fast. Udførelsen bliver pænere ved at stå op på tæerne. Ret langsomt ud. Undgå at springe.

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!
Knæ skal være strakte under hele springet. Landing i vand skal være i samme retning som tangenten på nedfaldskurven, således at der hverken er over- eller underslag ved landing

Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!

Forlæns benspring sammenbøjet (100C)

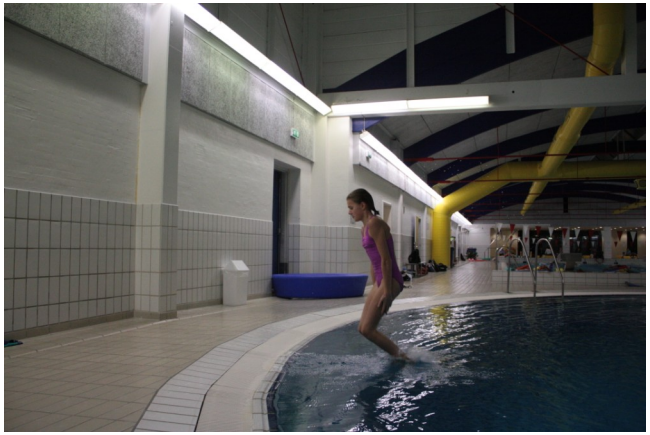
Hvad er det?
Forlæns afsæt og sammenbøjning med efterfølgende udstrækning inden landing

Hvordan gøres det?
Efter afsæt med armene over hovedet skal kroppen bøjes sammen og hænder holde fast om underben. Tættest på toppunkt skal knæ strækkes ud og ben spændes, mens armene holdes nede langs siden

Tips til indlæring!
Læn fremad og spring op. Hurtigt efter afsæt skal der lukkes sammen mens hovedet holdes fremadrettet. Hold fokus på ordentlig sammenbøjning og udstrækning. Efter at dette er lært skal der fokuseres på at armene skal holdes nede ved landing (hvilket er motorisk svært i starten)

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!
Ved sammenbøjning skal hænder holde fast om underbenene.
Ved udstrækning skal knæene være strakte og armene holdes ned langs siden

Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!



Baglæns benspring sammenbøjet (200C)

Hvad er det?
Baglæns afsæt og sammenbøjning med efterfølgende udstrækning inden landing

Hvordan gøres det?
Efter afsæt med armene over hovedet skal kroppen bøjes sammen og hænder holde fast om underben. Tættest på toppunkt skal knæ strækkes ud og ben spændes, mens armene holdes nede langs siden

Tips til indlæring!
Læn bagud over vandet og spring opad. Hurtigt efter afsæt skal der lukkes sammen mens hovedet holdes fremadrettet. Hold fokus på ordentlig sammenbøjning og udstrækning. Efter at dette er lært skal der fokuseres på at armene skal holdes nede ved landing (hvilket er motorisk svært i starten)

Sikkerhed: spring langt ud i starten. Lær i starten at slappe hurtigt af efter landing ved baglæns spring fra kant, da benene let kan føres indad, så fødderne rammer bassinvæggen. Øvelsen er sikrere fra vippe

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!
Ved sammenbøjning skal hænder holde fast om underbenene.
Ved udstrækning skal knæene være strakte og armene holdes ned langs siden

Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!