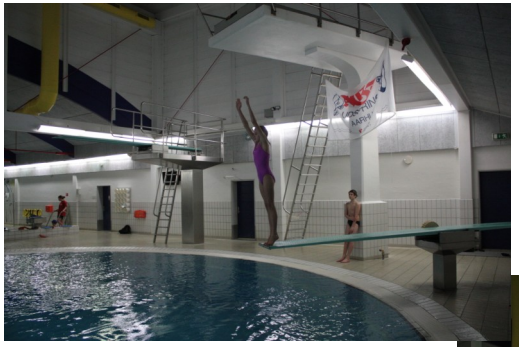


Forlæns benspring hoftebøjet (100B)

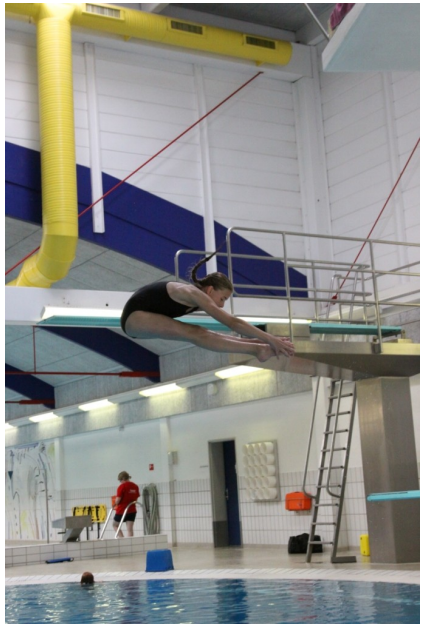
Hvad er det?
Forlæns afsæt og bøjning i hoften med efterfølgende udstrækning inden landing

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

Tips til indlæring!
Læn fremad med arme over hovedet og spring op. Hurtigt efter afsæt skal der bøjes sammen mens knæ holdes strakte. Der skal ved sammenbøjning holdes fast på underbenene. 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 knæ og vriste være strakte, og armene holdes ned langs siden

Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!



Baglæns benspring hoftebøjet (200B)

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

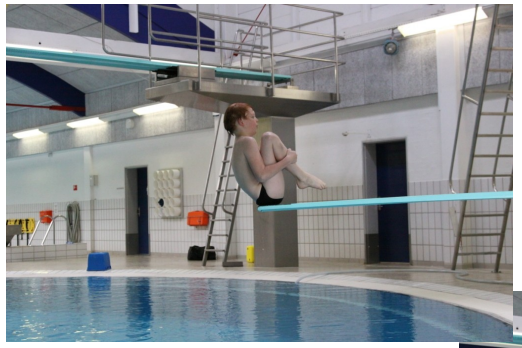
Hvordan gøres det?
Efter afsæt med armene over hovedet skal kroppen bøjes sammen og hænder holde fast om underben. Tættest på toppunkt skal knæ strækkes ud og ben spændes, mens armene holdes nede langs siden

Tips til indlæring!
Læn bagud over vandet og spring op. Hurtigt efter afsæt skal der lukkes sammen med hovedet rettet ned mod knæ. 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 kun fra vipper. Spring langt ud 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 nedfald sammenbøjet (20C)

Hvad er det?

Baglæns fald fra siddende stilling på vippen, med udstrækning og dermed afsæt fra vippen til strakt landing på hovedet.

Hvordan gøres det?

Siddende på vippe med ryg mod vandet på fødder. Langsom *væltning* ud mod vandet. Når kroppen er faldet så meget at hovedet vender mod vandet, strækkes ud, hvorved der sættes af og der landes strakt i vandet, med armene over hovedet

Tips til indlæring!

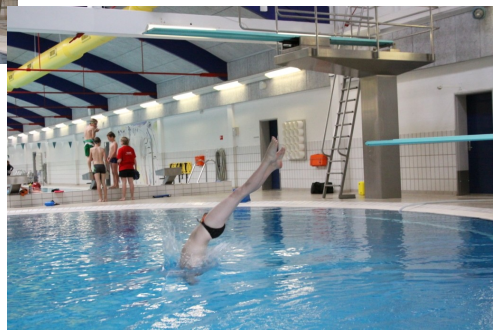
Starte med tilsvarende øvelse fra kant, hvor der efter fald ud mod vandet sættes af fra kanten og *springes* i en bue som over en fiktiv snor og landes på hovedet i vandet. Her skal sikkerhedsforhold være skærpet for at undgå at springeren rammer kant eller bassinvæg ved eller efter landing i vandet.

Sikkerhed: inden landing skal arme være over hovedet.

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!

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!



Baglæns nedfald strakt (20A)

Hvad er det?

Baglæns fald fra vippe med tilpas svaj således at der landes strakt på hovedet i vandet

Hvordan gøres det?

Stå på kant eller vippe med hænder strakt og lukket sammen i greb over hovedet eller ud langs siden og i baglæns stilling mod vandet stå strakt. Fald derefter langsomt ud mod vandet. Ved ca. vandret stilling trækkes arme og skulder mere bagover og øjne rettes mod vandet.
Hvis arme var rette ud mod siden i udgangsstillingen trækkes de over hovedet, mens skulderne trækkes bagover.

Tips til indlæring!

Se fremad i udgangspositionen. Når øjene under fald ser loftet er det tid at foretage ”knækket”, hvor skulderen trækkes bagover og der svajes til forøget rotation. Trækket i skulderen (svajet) skal gøres mindre ved større højder
Hold knæene strakte under hele faldet. Udførelsen bliver pænere ved at stå op på tæerne.

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!

Knæ skal være strakte under hele springet. Ved landing i vand skal kroppen være spændt og strakt. 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!

Tyskerspring sammenbøjet (401C)

Hvad er det?
Fra stående stilling på vippen med front ind mod land springes bagud, men der roteres forlæns, så der landes på hovedet.

Hvordan gøres det?
Stå med ryggen mod vandet og med hænder strakt over hovedet. Læn lidt ud og spring opad og udad og bøj sammen i hofte og knæ. Tag fat med hænder i de bøjede underben og spænd sammen således at der kan roteres forlæns. I toppunktet og når hovedet vender nedad, strækkes ud med hænder over hovedet og der landes strakt i vandet.

Tips til indlæring!
Koncentrér om at løfte bagdelen således at der kan lukkes sammen og hovedet kan vende nedad. Ved sammenbøjning luk godt sammen, for at forstærke rotationen.
Fokusér fremad ved opspring og efter sammenlukning på vippespidsen og vandet. Undgå at se til siden (kig om hjørner") for at se vandet før opspring og sammenbøjning, hvilket nemt sker dels for at holde øje med vandet tidligst muligt og på grund af frygt for at ramme vippen. Springeren skal opfordres til at springe længere ud fra vippen i stedet for.
Øvelser inden udførelse af tysker: Baglæns sammenbøjet benspring og baglæns spring med omvendt dråbelanding. Baglæns spring med berøring af vippen på vej ned. Hænderne skal røre vippespidsen med armene i fremstrakt stilling. Herved læres at orientere sig i forhold til vippen.

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!
Der må ikke være drejet (skruet) i springet. Arme skal være holdt over hovedet både i afsæt og ved landing, hvor kroppen skal være strakt.

Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!

Forlæns hovedspring sammenbøjet (101C)

Hvad er det?
Efter afsæt med front mod vandet skal der bøjes sammen i hofte og knæ. Efter tilpas rotation strækkes ud til landing i vand

Hvordan gøres det?
Der afsættes med arme over hovedet. Hvorefter der umiddelbart bøjes sammen. Hænder skal gribe om underbenene og holde fast for at forstærke rotationen. Ved toppunktet og efter passende rotation, når hovedet ligger lavere end bagdelen strækkes ud og der landes i vandet med armene over hovedet.

Tips til indlæring!
Læn ud, men ikke for meget, og spring op. Rotationen skal være minimal i afsættet, men forstærkes ved hurtig sammenbøjning på vej opad i springet. Det optimale er at kunne strække ud i toppositionen. Ved minimal rotation i afsættet er man i stand til næsten at standse rotationen ved udstrækningen. Herved kan opøves et højt og pænt spring, tæt på vippen
Hold hovedet ind til kroppen og se vinkelret frem i forhold til kropspositionen. Herved ser springeren vippen ved udstrækning i toppunktet.
Sørg for god udstrækning i opspringet

Krav til hvornår øvelsen er godkendt!
Udstræk helt ved afsættet og luk helt sammen ved sammenbøjningen. Ved landing i vand skal kroppen være spændt og strakt. 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!