

## Gymsal; Freeski

- Korordinasjon, turn og hinderløype
- Alle grener kan bruke denne økta (railøvelsene kan bare forenkles for de som ikke er kjent med de)

**Alder:** 10-14 år

**Tid:** Oppvarming: 35-40 min, Hoveddel ca 40-50 min

**Tema:** Gymsaløkt freeski (men alle grener kan ha nytte av økta) oppvarming og turnøvelser, railøvelser på benk og hinderløype

**Mål:** trene balanse, koordinasjon, spenst

**LUB(læringsutbytte):** hoppe, dempe landing, variere bevegelsesmønster, stive av i overkropp, sette spinn (snurre), skape kraft mot underlaget,

**Viktig til Trener:** turnøvelsene skal sikres; hjelpe til og ha matter rundt høyder

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming med kordinasjon	Tot. 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Charlie Chaplin»: Hoppe bortover annenhver gang med tærne ut og inn (v-stil og plog) Samme øvelse med armene ned langs siden, håndflaten bakover med tærne innover og håndflaten fremover med tærne utover.</li> <li>• «Stjerne hopp»: Hoppe fra armer og ben ut til siden, til armer inntil kroppen og ben samlet. Samme øvelse, men legge på armer opp i været og ben samlet.</li> <li>• «Diagonal hopp»: Høyre hånd og venstre fot i gulvet. Hopp fremover diagonal, og bytt til venstre hånd og høyre fot.</li> </ul>	Matter i en lang rad  (flere rader om det er mange utøvere for å unngå kø)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Øvelser på benk»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- En fot oppå, en ved siden, hoppe over og lande med motsatt fot oppå</li> <li>- Legge til å krysse ben, krysse tilbake før man hopper over benken igjen</li> <li>- Legge til 180 grader rotasjon i stedet for kryss</li> </ul> </li> </ul>	

		<p><b>Tøye/rulle håndledd:</b> 1) tøyehåndledd på matte begge veier, 2) Hold hender sammen, rulle håndledd 10 runder høyre og 10 runder venstre, 3) tøyehender mot hverandre</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Bjørnegange»: Gå på alle fire framlengs, strake ben, la beina slenge ut til hver side og gå fremover på hendene. Deretter baklengs over gymsalmattene.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Plankegange»: Stå med strake bein og ta trake armer ned i bakken og gå fram med armer til du står i planken. Gå deretter etter med strake bein til du står i utgangsposisjon.</li> </ul>	
Oppvarming Turnøvelser	Ca 8-10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Hodestående»: Sett hendene i gulvet og hodet litt foran slik at vi danner en trekant fra hånd- hånd- hode. Gå sakte frem med beina og plasser kne på albue, deretter andre kne på andre albue. Reis deretter opp. Bør gjøres med en som står på siden og tar tak i ankelen i starten for å unngå harde fall på rygg.</li> </ul> <p>«Håndstående»: Plasser en fot foran den andre. Spark opp bakerste fot mens du setter ned armene nært beina. Stiv av i albue, mage og hofter. Hold armene rett over hodet (på linje med øret). Bør gjøres med en som står på siden og holder ankelleddet for å dempe eventuelle fall. Gjerne stå på samme side som bakerste fot, denne er lettest å få tak i.</p>	Enkle matter, to og to jobber sammen, ev. trener hjelper
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">«Forlengs rulle»</a>: Start på huk, legg vekt på armene og dytt ifra. Krom ryggen (haka i brystkassa/blikket i navlen) for å lande mykt og trille opp igjen til beina. Trikset er å holde blikket inne helt til man står på beina for å slippe å hjelpe til med armer. Knær litt ut for ikke å slå haka i knær.</li> <li>• <a href="#">«Baklengs rulle»</a>: Start på huk, krom rygg og rolig rulle bakover. Dytt armene i gulvet mens du holder blikket inne for å komme seg rundt. Viktig å bruke armer for å beskytte nakken. (Kan være en skummel</li> </ul>	Matte på gulv

		<p>øvelse i starten, og kan gi strekk i nakke om man ikke er varm.</p>	
Oppvarming turn på kasse	10- 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Forlengs rulle på myk kasse»:</b> Sats fra samlede bein i forlengs rulle opp på kasse eller voltpute. Ta deretter fart, innhopp til samla bein og sett en hardere sats opp i forlengs rulle.</li> </ul> <p>Ta gradvis bort armene i rulla, (og når utøver er klar: bytt ut kasse med tjukkas.) Trener bør gjerne sikre fra siden. Ta tak med en arm under nakke og en arm i magen på utøver og hjelp til rundt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Baklengs rulle på myk kasse»:</b> Lær utøver armsving. Start med å gjøre satsen til rygglanding på kasse bak utøver. Deretter lær utøver å kropere og rulle bakover på kassa. Når utøver har fått følelsen kan trener sikre ved å ta tak i bukselinning og bak kneet for å hjelpe rundt. Start på mykt underlag og eventuelt fra en liten kasse.</li> </ul>	Stable myke kasser oppå hverandre til passe høyde(3 stk) Bør sitte fast og ha matter på gulv rundt
<b>Hoveddel:</b> Railøvelser	Ca 20 min	<p><b>Railøvelser på benker «all 8»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benker, utfordre med ulike spinnretninger <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hopp 3x sidelengs benk samlede ben, hopp 180 grader spinn, hopp 3 x, snurr før, mellom og etter</li> <li>- Snurr når du hopper på, gå bortover, snurr av fra begge sider</li> <li>- « 2 av 2 på all 8»</li> <li>- Hermegås; 3 og tre på lag, trikse over benken</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Forklaringer:</b> All 8: er en samlebetegnelse for alle de 8 ulike switch-up, 270 ut kombinasjonene en kan gjøre på rails. - En switch-up er når du bytter vei på railen. - 270 ut er når du spinner 270 grader ut av en rail. Ved å raile med høyre foten foran finnes det 4 variasjoner av trikset (frontside og blindside switch-up til frontside og blindside 270 ut). De samme fire variasjonene kan du gjøre med venstre foten foran. Til sammen blir det 8 kombinasjoner = All 8</p>	Benker etter hverandre, bred side opp  (ev snu de om utøverne trenger mer utfordring)

<p>Hoveddel : Hinderløype</p>	<p>Ca 20- 30 min</p>	<p><b>Hinderløype:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sett opp hinderløype med utøverne</li> <li>○ Gå gjennom hvor det er faremomenter som må sikres bedre</li> <li>○ Vis hvordan trampett med myk landing kan innby til større triks</li> <li>○ Lave = railtriks, Høye kasser = rulle, hoppe bukk og mer overkroppsaktivitet</li> <li>○ Myke elementer i sats og landingsfase gir god stabilitetstrening i bein</li> <li>○ Endring av elementer kan også gjøre det mer spennende</li> <li>○ Øke/minske vanskelighetsgrad på elementer</li> <li>○ Legge inn føringer som «minst 5 spins hver retning på en runde»</li> </ul> <p><b>Filmer:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Løype med balanseelement, 7 element hoppe i gulv mellom element</li> <li>2. Løype med både spenst, balanse og hopp-Slopestyleelement(rails, hopp og halfpipes)</li> <li>3. Stafett i hinderløype; rail , balanse, spenst,       <ul style="list-style-type: none"> <li>- lage to like løyper; OBS: pass på å sikre, ikke lage farlige løyper legg inn for eks «kontroll» øvelse hvor de må stoppe noen sek</li> </ul> </li> </ol> <p><b>TIPS VIDERE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Bruke rør istedenfor benk for å kjenne på locketeknikk og utfordre balansen</li> <li>5. Veldig aktuelt med trampolineski på rør</li> <li>6. Andre måter å trene koordinasjon og balanse inne: turnhall med airtrack, skumgrop, hoppetrening skumgrop, landetrening i skumgrop</li> </ol>	<p>Matter, liten trampett, voltputer, satsbrett, kasser, skråputer, sylinderputer, halvsirkelputer etc</p>
-----------------------------------	----------------------------------	--	--