

Fem gymnastiske spring til toppen...



Gymnastikpyramiden

Rytme

Niveau	Sving	Fodled	Rytme	Kropsbevidsthed og kropsstamme
5	Energier. F.eks.: ▪ Veksling mellem markerede, førende og svingende bevægelser	Spring over gulv. F.eks.: ▪ Chassé ▪ Spagat ▪ Split	Musikalitet. F.eks.: ▪ Førnemme og fortolke et stykke musik i dine bevægelser Flow.	Krop før arme/ben. Centerfølelse. F.eks.: ▪ Kom tilbage til centerstilling efter et udfald
4	Mindre asymmetriske sammensætninger af svingbevægelser. F.eks.: ▪ Ulige rundsving ▪ Ulige sidesving ▪ Sammensatte sving fra niveau 3 ▪ Vejtrækning og tyngde	Eksplorative afsæt. F.eks.: ▪ Store hop	Anderledes taktarter. F.eks.: ▪ 3/4 ▪ 5/7 ▪ 7/8	Isolerede bevægelser. F.eks.: ▪ Brystkasse ▪ Håndled ▪ Albueled
3	Sammensatte ben/arme med krop. F.eks.: ▪ Fejlesving ▪ Vægtoverføring ▪ Udfald	Små sammensatte hop koordineret med arme og ben. F.eks.: ▪ Sprællemand ▪ Krydshop ▪ Hop til bredstående Benplacering. F.eks.: ▪ Parallell ▪ Bredstående	Holde takten uden instruktør.	Led- og stillingfølelse. F.eks.: ▪ Førnemme, hvor ben og arme er placeret, og om de er strakte eller bøje.
2	Basissving. F.eks.: ▪ Sidebøjninger ▪ Vrid ▪ Rundsving ▪ Vippe i knæ	Basishop. F.eks.: ▪ Alm. hop ▪ Hop på 1 ben ▪ Gadedreng ▪ Sidehop Strakte fodled.	Holde takten vha. instruktør.	Spændt og afspændt. Strakt og bøjet.
1	▪ Løbe ▪ Trille ▪ Svinge	▪ Hoppe ▪ Krybe ▪ Balancere	▪ Hinke ▪ Kravle ▪ Kaste osv.	▪ Klatre

Spring

Niveau	Bane - forlæns	Bane - baglæns	Trampet	Behændighed
5	▪ Hofte, kraft, dobbelt spring m.m. ▪ Kombinationer med kraftspring ▪ Hofte kraftskruespring	▪ Araber - fik flak m.m. ▪ Araber - wip back - fik flak m.m. ▪ Hoftebøjet salto - araber - fik flak m.m.	▪ Strakt salto med halvanden skruer + mere ▪ Dobbelt roterende saltoer m.m.	▪ Baglæns rulle til håndstand (fra siddende og stående) ▪ Rulle og håndstandrulle over strakte ben ▪ Håndstandsstem
4	▪ Hofte, kraft, salto m.m. ▪ Kraft salto m.m. ▪ Salto kraft m.m.	▪ Araber - fikflak ▪ Araber - baglæns salto ▪ Startsalto - araber	▪ Strakt salto ▪ Strakt salto med halv skruer	▪ Baglæns rulle med strakte ben fra siddende ▪ Håndstandshop ▪ Håndstandsrule med forskellige opgange ▪ Hølv mølle til håndstand
3	▪ Startsalto ▪ Kraftspring	▪ Araberspring ▪ Baglæns salto ▪ Fikflak	▪ Lukket Salto ▪ Hoftebøjet salto ▪ Hofte bøjet salto med halv skruer	▪ Baglæns rulle med strakte ben fra siddende ▪ Hovedstandsstem ▪ Håndstandsrule ▪ Håndstand med samlede ben fra hugsidende - ned samme vej
2	▪ Håndstand m.m. ▪ Salto ▪ Forlæns rulle	▪ Baglæns rulle ▪ Håndstand ▪ Vejrmølle	▪ Forlæns rulle ▪ Forlæns rulle med halvskruer ▪ Ophop uden tilløb ▪ Ophop med tilløb	▪ Forlæns rulle ▪ Baglæns rulle ▪ Hovedstand ▪ Håndstand
1	▪ Løbe ▪ Trille ▪ Svinge	▪ Hoppe ▪ Krybe ▪ Balancere	▪ Hinke ▪ Kravle ▪ Kaste osv.	▪ Klatre

DGI

www.dgi.dk/gymnastik

Se videomateriale og beskrivelser:

