

Opbygning af Tyvspring

IDRÆTSGREN
TID

Gymnastik
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

8 - 80 år
1 - 30 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Som forøvelse til tyvspring laver gymnasten et et-bens-afsæt og springer hen over en lav forhindring.

Ved det færdige tyvspring skal benene "sparkes" over plinten til strakt position, hvorefter man med hænderne ud for hoften skubber sig væk fra plinten, samtidig med at man laver et kip i hoften, så kroppen går fra V-position til strakt krop.

Det første der kan trænes, er et-bens-afsættet. Dette kan gøres ved at hoppe over et lavt redskab. I afsættet skal gymnasten tænke på at "sparke" benene frem og samtidig holde en ret overkrop.

Næste øvelse man kan have med, er kippet med hoften. Gymnasten sidder med ret overkrop armene i jorden og benene strakt frem. Benene skal nu kippes om i vejret uden overkroppen flytter sig, denne øvelse er hård for maven. Denne øvelse er god som forøvelse, fordi netop efter gymnasten har sat hænderne skal benene kippes strakt i vejret.

Derefter kan man så småt begynde at øve tyvspringet som filmen illustrerer. I takt med gymnasten får styr på springet skal han/hun vende sig af med at komme ind fra siden.

Variation:

Ligesom bukspringet kan der sættes alverdens kombination efter tyvspringet.