

DREJEBOG I SPRINGGYMNASTIK

Navne: Ole, Bent, Vagn, Åge

Klasse/hold: 3xid

Hovedområde C

Tidsramme: 18 min.

Vi har varmet op inden gennemførelsen af drejebogen

Øvelse	Fokuspunkter	Tid
Forøvelser til kraftspring samt det færdige kraftspring	<ul style="list-style-type: none">- Håndstand med spændt/strakt krop- Håndstand til ryglanding i blød måtte (husk strakte arme og ben + kigge på fingre + samle ben kl 12)- Vejrmølle (både forøvelse + færdigt spring)- Kraftspring med lille niveauforskel (vi laver modtagning for hinanden)	4
Forøvelser til overslag samt det færdige overslag	<ul style="list-style-type: none">- Kipøvelse 3-3- Det færdige overslag på en skumtop med landing i en nedspringmåde (husk kip kl. 1)	4
Forøvelse til salto samt den færdige salto	<ul style="list-style-type: none">- Forlæns rulle- Stående salto til ryglanding på en nedspringmåde med en softop øverst- Salto fra airtracken til landing i nedspringmåde (NM laver sikkerhedsmodtagning)	4
Forøvelser til baglæns salto samt den færdige baglæns salto	<ul style="list-style-type: none">- Stående ophop med baglæns rulle på springbord (træner at komme op, bagud og rundt)- Baglæns salto med afsæt fra to nedspringmætter med landing i én nedspringmåde (vi laver modtagning for hinanden)	4