

REDSKABSTEKNIK

Indholdsfortegnelse

REDSKABSTEKNIK	1
Tov.....	3
Tøndebånd.....	6
Bold	9
Vimpel.....	12

Tov

De bevægelser, der er karakteristiske og som kendetegner tovets specielle karakter er:

1. Sjipning - hop og spring over tovet.
 2. Hop med dobbeltsving.
 3. Sving og kredsninger.
 4. Arbejde med tovet i udstrakt tilstand.
 5. Kast/grib.
- Bevægelserne kan udføres med begge tovender i en hånd eller med en tovende i hver hånd.
 - Ligeledes kan gymnasten holde i løkken med en/begge hænder.
 - Tovet kan være strakt eller foldet på forskellige måder.

Grupper af sværheder:

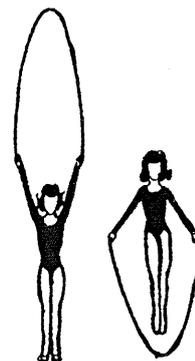
Sjipning (hop og spring over tov)



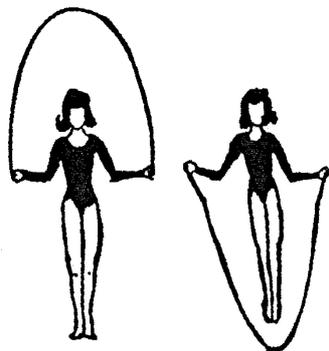
- at arm- og tovbevægelse er koordineret med benarbejdet og kropsbevægelsen.
- at overkroppen er opret.
- at muskulaturen i mave, ryg, bækken og ben er spændt.
- at skuldrene er afspændte.
- at fødder, ben og hoftelid strækkes maksimalt ved hop.
- at tovet ikke utilsigtet rører gulvet.

Langsomme sving:

- at de udføres med strakte arme, og at bevægelsen udgår fra skulderleddet.

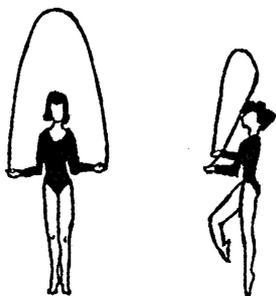


Middelhurtige sving:



- at de udføres med letbøjede arme og bevægelsen udgår fra hånd- og albueleddet.

Hurtige sving:



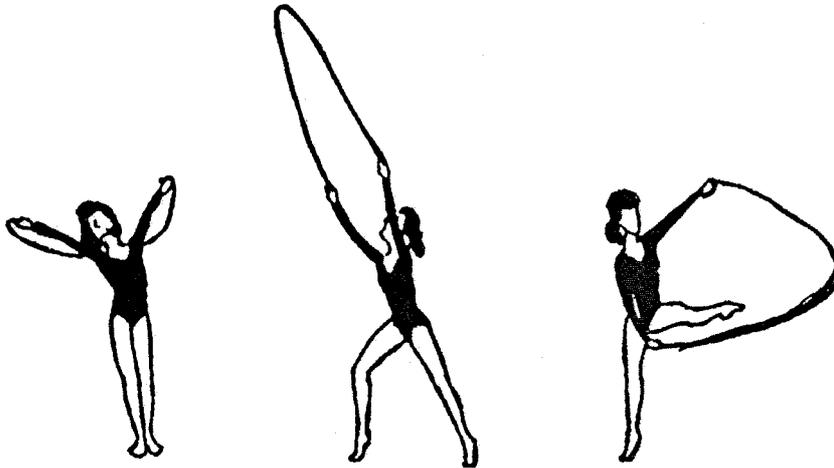
- at de udføres med bøjede arme, og at bevægelsen udgår fra albueleddet.

Sjipning med dobbeltsving

- at øvelsen kan udføres med strakt hofteled, knæ og fødder samt at armene er letbøjede.
- at øvelsen kan udføres med bøjet hofteled og knæ - armene er bøjede.

Sving / kredsninger

- at tovet har rene bevægelsesbaner, dvs. det må ikke bugte, krølle eller lave løkker.
- at tovet ikke utilsigtet berører arme, ben og krop.
- at kroppen følger tovet's bevægelser.



Arbejde med tovet i udstrakt tilstand

- at der foregår noget samarbejde mellem gymnasterne, hvor tovet/ene er udstrakt, men har en aktiv funktion i koreografien.
- at en gymnast arbejder med tovet udstrakt uden at tovet bliver passivt i koreografien.

Kast/grib

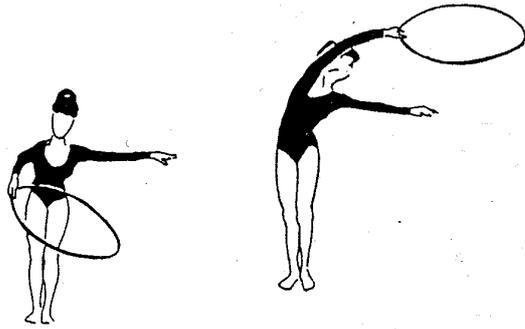
- at kastebevægelsen starter i kropscentrum og efterfølges af en krop- og armstrækning.
- at tovet uanset type af kast er udspændt i svævefasen.
- at gribningen ikke utilsigtet afbryder tovet's bane, men er en harmonisk overgang til næste bevægelse.

REDSKABSTEKNIK

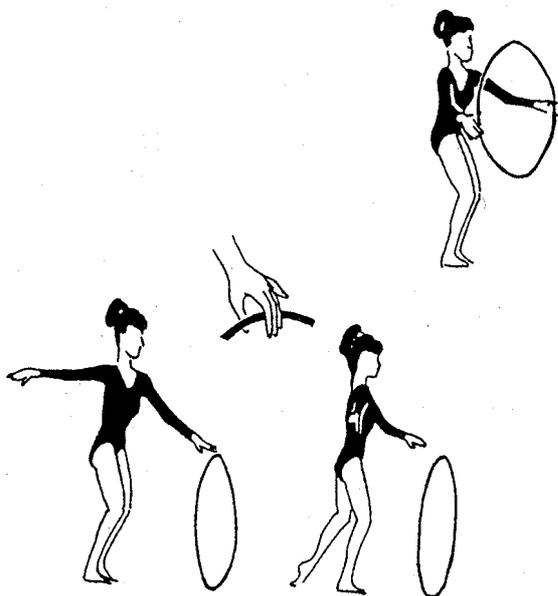
Tøndebånd

Gruppe I – Sving, kredsninger samt gruppe III- vendinger

For sving, kredsninger og vendinger gælder det:



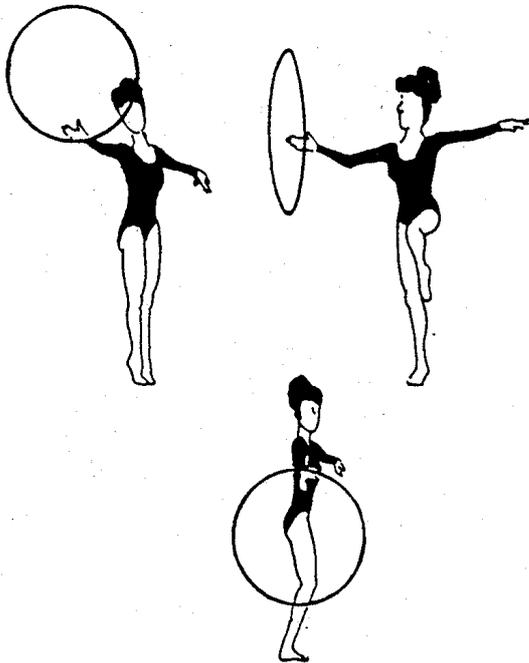
- at tøndebåndet holdes løst og let i fingrene.
- at ændringer i planer sker uden ryk eller stop
- at ændringer i planer sker uden ryk eller stop.



- at vendinger omkring egen akse (bilrat) og tværaksen (tippes) udføres med begge hænder på tøndebåndet og med førende armbevægelser.
- at rotationsaksen ved vendinger om den lodrette akse (snurrer frit på gulvet) forbliver lodret.
- at tøndebåndet bliver på samme sted under vendinger om den lodrette akse
- at tøndebåndet ved vendinger om hånden (snurrer om hånden i det lodrette eller vandrette plan), holder den valgte akse.

Gruppe II - Rotationer

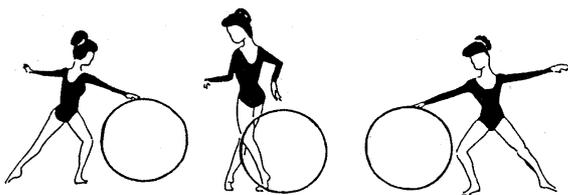
For rotationer gælder det:



- at tøndebåndets inderside drejer frit omkring den åbne hånd ved håndroden, og at tommelfingeren er adskilt fra de øvrige fingre.
- at rotationen ikke bliver brudt ved håndskifte.
- at rotationen forløber enten regelmæssigt eller tilsigtet varieret rytmisk.
- at vinkelen mellem det roterende tøndebånd og hånden er ret (90°) og at den deltagende arm forbliver rolig.
- at tøndebåndet ikke utilsigtet roterer omkring underarmen.
- at koordinationen mellem kroppens bevægelser og rotationer harmonerer.

Gruppe V - Tril

For tril gælder det:



- at tøndebåndet ikke utilsigtet ændrer plan og retninger.
- at tøndebåndet bevarer kontakten med enten gulv, krop og arme (d.v.s. ikke hoppe).

Gruppe VI – Kast/Grib

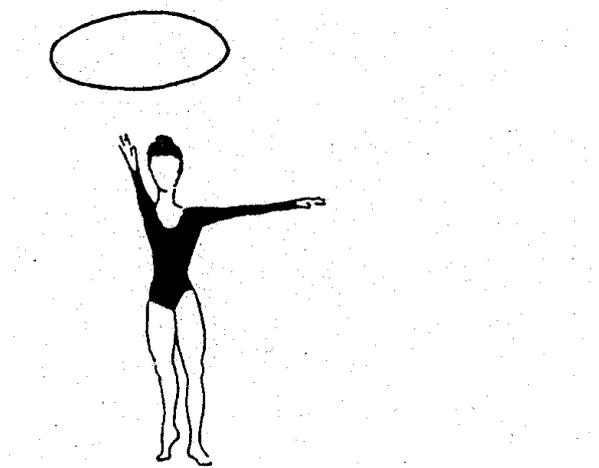
For kast/grib gælder det:



- at kastebevægelsen starter i krops-centrum, og efterfølges af en krop- og armstrækning.

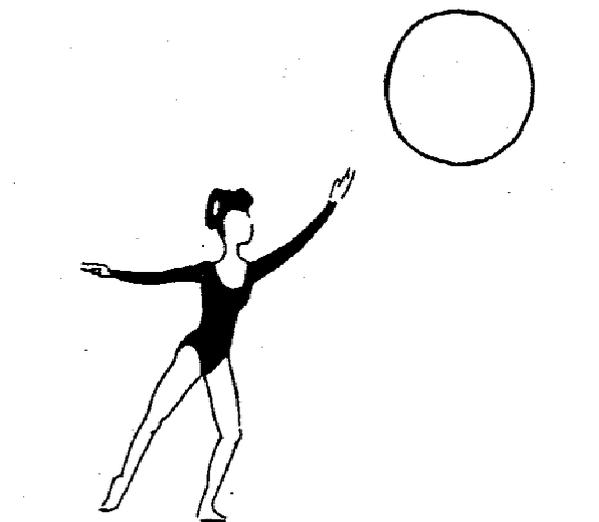
- at hele kroppen deltager i kastebevægelsen.

- at tøndebåndet er i forlængelse af armen i kasteøjeblikket.



- at tøndebåndet ikke vibrerer i luften.

- at tøndebåndet opnår den forud bestemte svævefase med hensyn til retning og hastighed.



- at tøndebåndets bevægelse og bane ikke utilsigtet brydes i gribningen, men at gribningen er en harmonisk overgang til næste bevægelse.

- at tøndebåndet gribes som tilsigtet.

Udvekslinger

For udvekslinger gælder:

- at udvekslingen sker i en harmonisk bevægelse, som overgang til en ny bevægelse.

Redskabsteknik

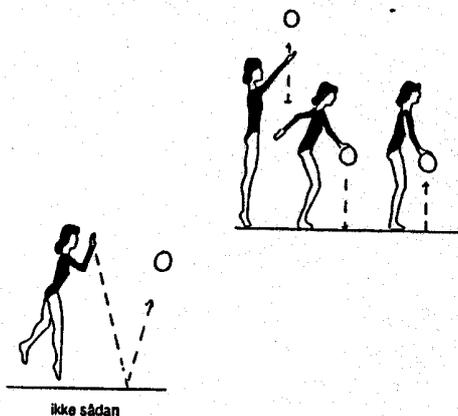
Bold

De bevægelser, der er karakteristiske og som kendetegner boldens specielle karakter er:

- studs
- tril
- balancer/føringer
- kast

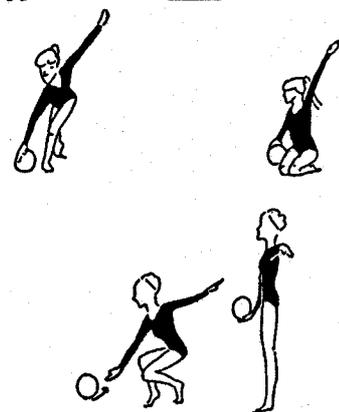
Grupper af sværheder:

Gruppe I - Rytmiske studs



- at hånden er let åben og tilpasset boldens form.
- at hånden følger bolden så længe som muligt nedad.
- at hånden søger kontakt med bolden så tidligt som muligt i studsningens opadgående fase.
- at koordinationen mellem kroppens bevægelser og boldstuds harmonerer.

Gruppe II – Tril



Ved afsendelse af bolden:

- at håndens og kroppens bevægelser følger boldens bane
- bolden må ikke hoppe.
- at tril skal foregå blødt.

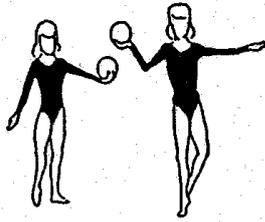
Ved opsamling af bolden:

- at bolden ruller over fingerspidserne ind i hånden.

Gruppe III/IV - Føringer/balancer



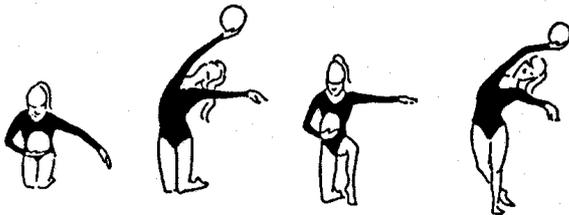
Rigtig



Forkert

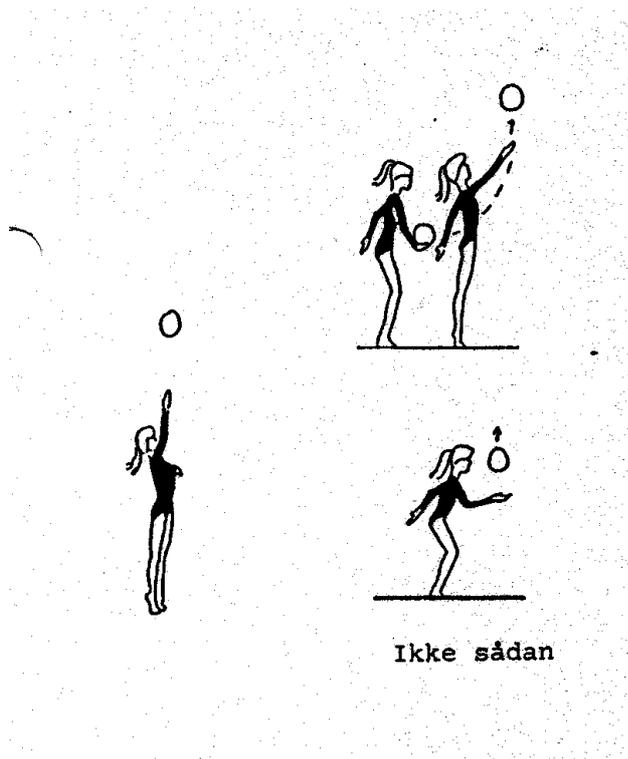


- at bolden hviler frit i hånden.



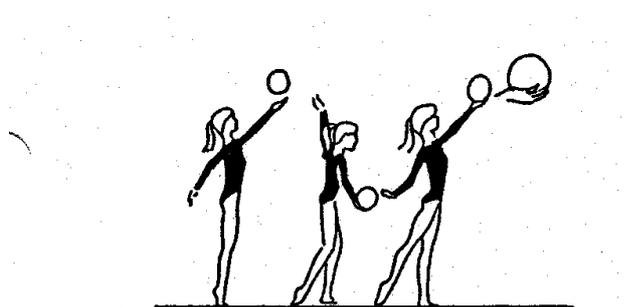
- at balance og føring er i harmoni med kroppens bevægelser.

Gruppe V - Kast/grib

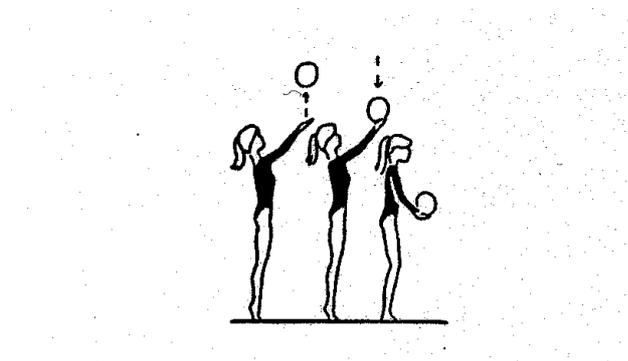


- at kastebevægelsen begynder i kroppens centrum og at bevægelsen gennemløber hele kroppen.

- at arme og krop strækkes maksimalt efter bolden, og at fingerspidserne er det sidste bolden slipper.



- at arme og krop under gribning tager imod bolden.



- at bolden lydløst ruller ind i hånden over fingerspidserne.

Redskabsteknik

Vimpel

Generelle krav

Hele vimpelbåndet deltager i bevægelsen.

Tegningerne med båndet er rene og klare og har et regelmæssigt forløb.

Vimplen er i stadig bevægelse, og den har aldrig en passiv funktion.

Der må ikke opstå knuder på vimpelbåndet.

Vimpelbåndet smælder ikke utilsigtet.

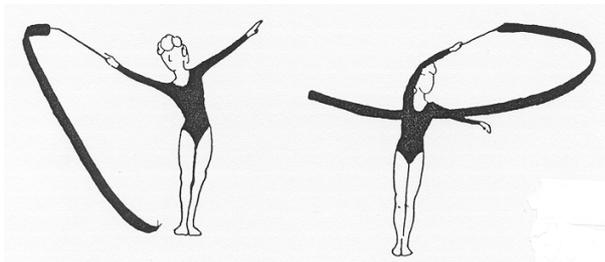
Kroppens og vimplens bevægelser er i harmoni.

Vimpelbåndet må ikke utilsigtet omvikle eller berøre kroppen.

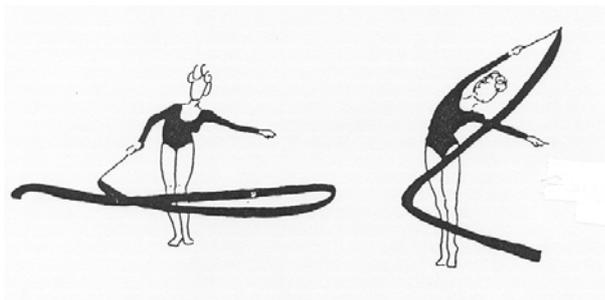
Der er vekslende brug af venstre og højre hånd.

Sving, rundsving, kredsninger

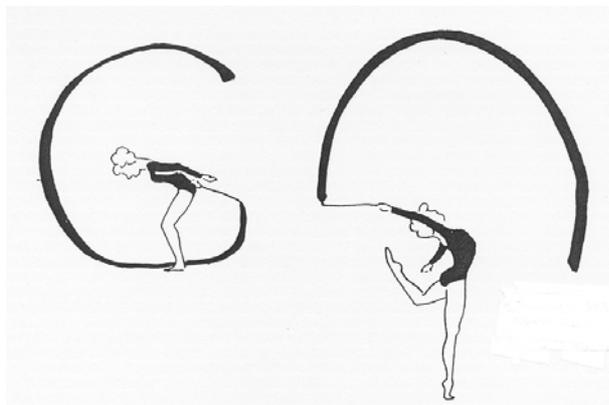
For sving, rundsving, kredsninger gælder det:



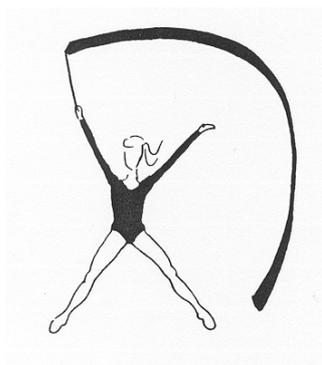
- at svingene udføres med samme impuls



- at sving udføres med næsten strakt arm og vimpelpinden i forlængelse af armen
- - at sving starter i en centralbevægelse (lille kropsbølge)

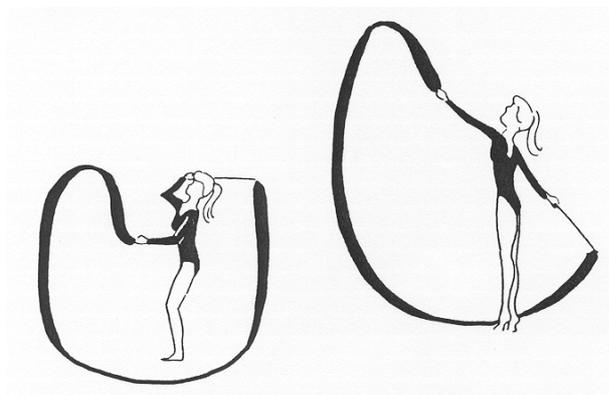


- at hele kroppen deltager i og afspejler vimpelbevægelsen
- at ved spring med sving, kredsninger og ottetalsbevægelser at vimpelføringen er præcis, at vimplen svinges med næsten strakt arm, at kroppen er oprejst og at blikket ikke er rettet mod gulvet
- at overgange ved retningsændring er harmoniske og dynamiske



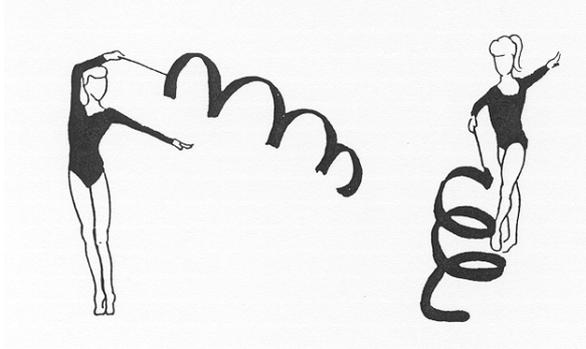
Ottetalsbevægelser

For ottetalsbevægelser gælder det:



- at armene bøjes og strækkes vekselvis
- at hånden og håndledet udfører skiftevis ind-over- og udovervridninger i underarmen

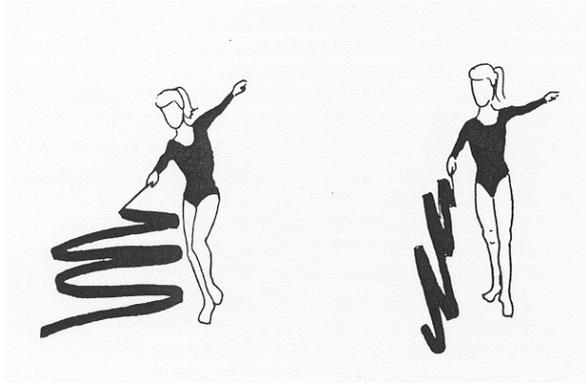
Spiraler



For spiraler gælder det:

- at spiralfigurene udføres med cirkelbevægelser i håndleddet.
- at spiralfigurene er fordelt over hele vimpelbåndet
- at spiralfigurene har samme omfang
- at vimpelpinden fungerer som en forlængelse af armen

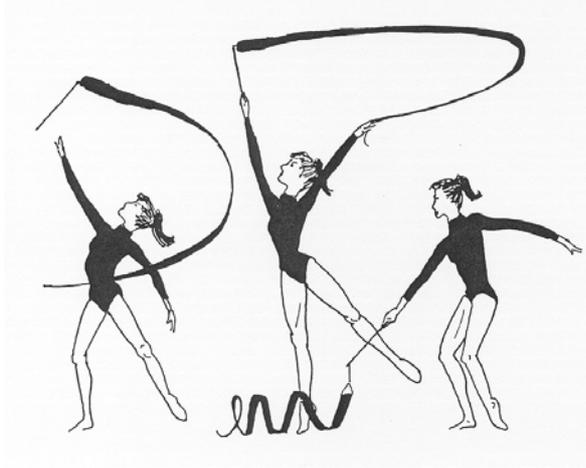
Serpentiner



For serpentiner gælder det:

- at serpentinerne udføres med regelmæssige sidelæns eller frem- og tilbagebevægelser i håndleddet
- at serpentinerne udføres med en "blød arm"
- at serpentinerne er fordelt over hele båndet
- at serpentinerne er lige store
- at håndledsbevægelserne ikke er under indflydelse af bearbejdet under forflytninger, hop eller spring

Kast/Grib



For kast/grib gælder det:

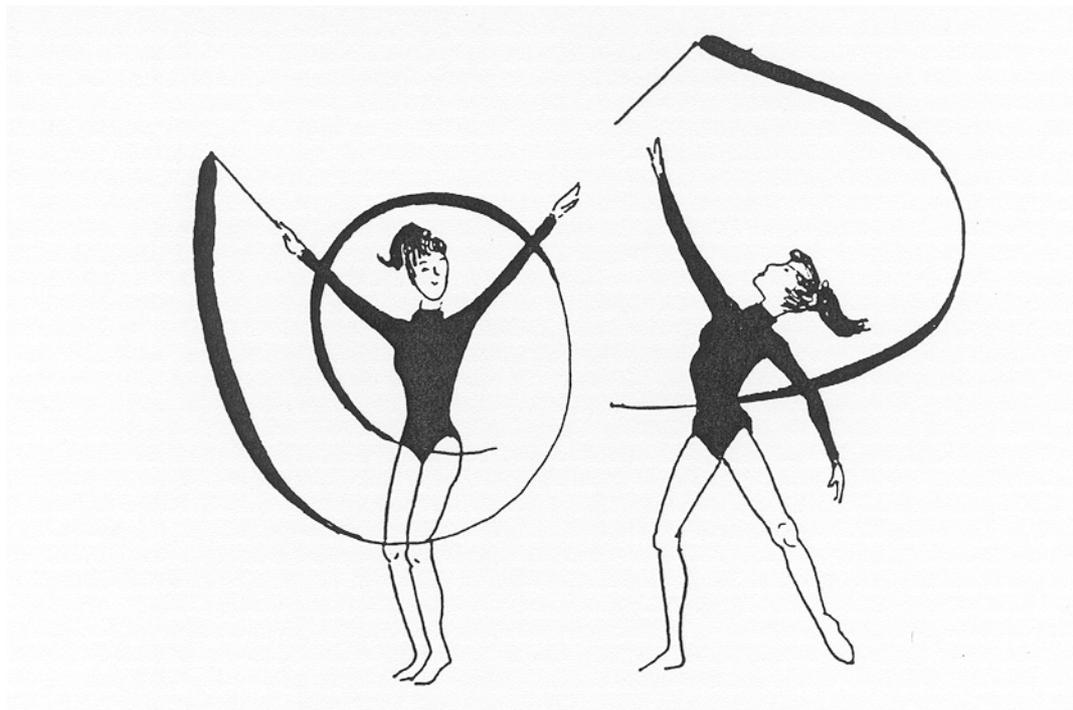
- at kastet opstår som følge af en kraftig impuls
- at hele vimplen deltager i kastet (det vil sige, at båndet er udfoldet i luften)
- at bevægelsesudslaget af vimpelbåndet er rent
- at gribningen er en harmonisk overgang til næste bevægelse
- at armene og kroppen tager imod vimplen i gribningen
- at kastebevægelsen begynder i kroppens centrum, og at bevægelsen går gennem hele kroppen

Eksempler på kast

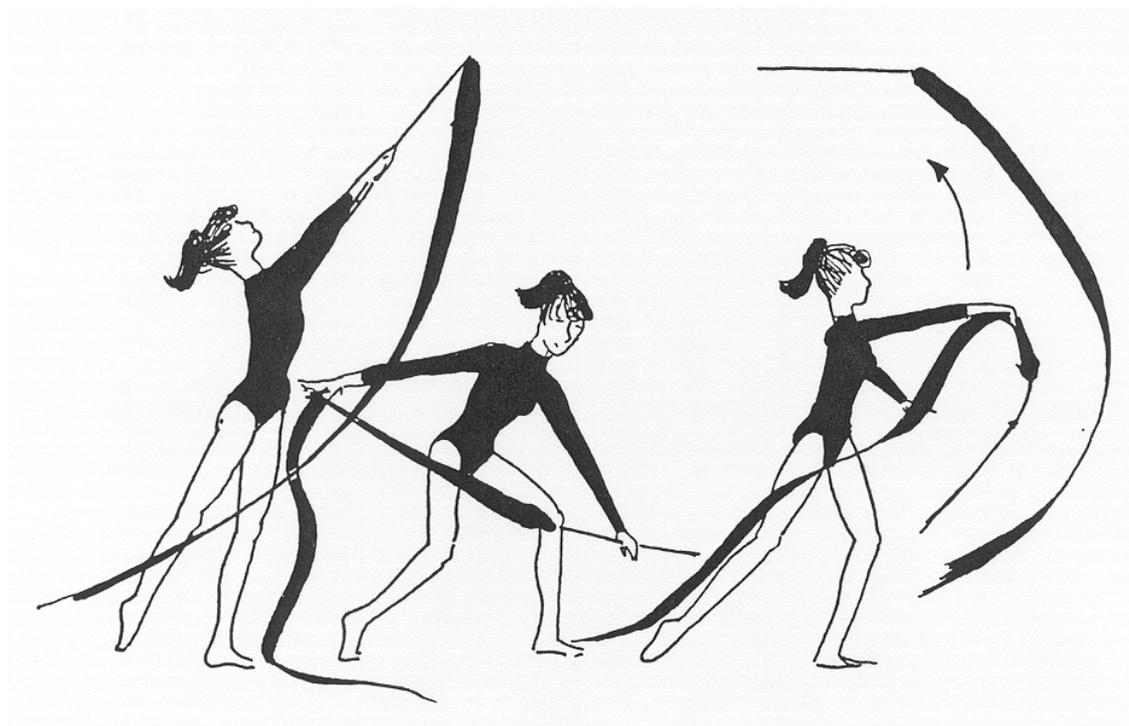
1. ”Spydkast” = kastet foregår fra pinden, så pinden er forrest i bevægelsen



2. Kast efter kredsning = en kredsning, som efterfølges af et kraftigt sving opad, og derefter slippes vimpelpinden.



3. Kast med greb i vimplen nær tilhæftningen



4. Returkast = Samme som øvelse 3, men med greb i enden af vimplen i kastet. Med et træk i vimplen kommer vimpelpinden tilbage til kastestedet.



5. ”Slipkast” (regnes **ikke** som kast, men som håndskift) = Eksempelvis: vimpelpinden svinges horisontalt ind foran krop, hvorefter der sker et lille slip med den ene hånd og et hurtigt greb med modsat hånd, som så svinger vimpelpinden horisontalt ud til siden

Illustrationer:
Susanne Olesen, DGF