

Velkommen til Gymnastikpyramiden

Fem gymnastiske spring til toppen...

Gymnastikpyramiden

Rytme					Spring				
Niveau	Sving	Fodled	Rytme	Kropsberedthed og kropstæmme	Niveau	Bane - forlæns	Bane - boglans	Trampet	Behandling
5	• Spring F-aks. • Højning mellem ryglænden, benene og bændende bevægelser	• Spring over gulv F-aks. • Dribbel • Spring	• Højbæret F-aks. • Længere og kortere og rytme med 1 eller bevægelser • Flere • Flere	• Vrid og smæk • Kontrolbevægelser • F-aks. • Højning • Højning • Højning	5	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Kombination med spring • Højre side spring	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.
4	• Mange små spring mellem springer og springer F-aks. • Spring • Spring • Spring	• Spring over gulv F-aks. • Spring • Spring	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	4	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.
3	• Sammenfald mellem ryglænden, benene og bændende bevægelser	• Spring over gulv F-aks. • Spring • Spring	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	3	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.
2	• Spring • Spring • Spring • Spring	• Spring over gulv F-aks. • Spring • Spring • Spring	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	2	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.
1	• Spring • Spring	• Spring over gulv F-aks. • Spring • Spring	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	1	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.	• Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks. • Højre side, dobbelt spring F-aks.

dgi.dk/gymnastik

Se videomateriale og beskrivelser:



Gymnastikpyramiden er udarbejdet af:

Stine Storgaard Nielsen, Karen Strebel, Stefan Dam Graversen, Christian Bjørner Jensen og Morten Agerlin Olsen.

For DGI Gymnastik & Fitness
Bevægelse, leg og læring.

Dette dokument er et supplement til den fysiske plakat med gymnastikpyramiden, og det vil løbende blive opdateret, når der kommer nye øvelser på henholdsvis:
<http://www.springsiker.dk.dk/> og <http://traenerguiden.dgi.dk/Gymnastik>

1. udgave, 1. oplæg

Vingsted, marts 2014

Indholdsfortegnelse:

Velkommen til Gymnastikpyramiden	1
Indholdsfortegnelse:.....	2
Grundlæggende færdigheder	3
Rytmegymnastik	4
Kropsbevidsthed.....	4
Rytme	7
Sving	11
Fodled	16
Springgymnastik	19
Behændighed.....	19
Trampolinspring.....	25
Forlæns banespring.....	30
Baglæns banespring	32

Ideen bag Gymnastikpyramiden

Gymnastikpyramiden er et redskab til instruktører og til gymnaster, der har lyst til at udvikle sig mest muligt og bedst muligt indenfor spring- og rytmegymnastik.

Gymnastikpyramiden består af fem niveauer, der skal illustrere, at arbejde og udvikling på forskellige niveauer kræver forskellige forudsætninger.

Som INSTRUKTØR har du mulighed for at bruge Gymnastikpyramiden i forbindelse med din undervisning. Du kan bruge Gymnastikpyramiden som et redskab til at overveje, hvilket niveau dine gymnaster er på og tilpasse din træning herefter, således at dine gymnaster arbejder på et passende niveau, udfordres optimalt og udvikler sig bedst muligt.

Du skal som INSTRUKTØR turde kigge på dine gymnaster og se, hvor de er i deres gymnastiske udvikling og arbejde ud fra det. Det gælder om for den enkelte gymnast at have et fundament at bygge videre på, så de senere mestrer selv svære færdigheder og ikke mangler basale færdigheder, når de skal videre på andre gymnastikhold.

Du kan som INSTRUKTØR også benytte plakaten visuelt for dine gymnaster, så de kan se, at der er en mening med de øvelser, spring eller færdigheder, der trænes, og hvorfor der trænes netop dét.

Som GYMNAST har du mulighed for at kigge på Gymnastikpyramiden og se, hvilke øvelser eller spring der er en god idé at øve sig på, hvis du vil blive endnu bedre og for eksempel kunne lave et bestemt spring eller en bestemt øvelse.

Selvom Gymnastikpyramiden har en top, kan man som gymnast ALTID udvikle sig. Man kan altid blive bedre til de ting, man allerede kan, og man kan altid dygtiggøre sig.

Grundlæggende færdigheder

Niveau 1 – Fælles afsæt for alle, uanset om man er til rytme eller spring.

Gymnastikpyramidens første niveau er grundlaget for al bevægelse – uafhængig af om man træner og øver sig på spring- eller rytmiske færdigheder.

Grundbevægelser som hoppe, hinke, gå, løbe, svinge, kravle, snurre, krybe m.m. er centrale for alle gymnaster i forbindelse med videre gymnastisk udvikling. Bevægelserne indgår i det fundament, der er vigtigt for, at man kan arbejde med de færdigheder, der findes på de øvrige niveauer.

Sanserne er desuden en væsentlig del for grundlæggende gymnastisk udvikling. Både de ydre og indre sanser. Af de ydre sanser bruger vi især føle-, syns- og høresansen i gymnastikken, mens de indre sanser som vestibulærsansen (ligevægtssansen) og muskel-

ledsansen (stillingssansen) i høj grad også kommer i spil. Sanseapparatet stimuleres og udvikles ved at blive brugt.

Grundbevægelserne og sanserne kan stimuleres på mange måder – eksempelvis gennem forskellige lege og redskabsbaner. Vi kan aldrig træne det for meget.

Rytmegymnastik

Rytmask grundgymnastik kan være svært at definere med få ord. Alligevel er vi ikke i tvivl om, at grundgymnastik er et væsentligt aspekt for enhver gymnast og dennes gymnastiske udvikling.

Rytmegymnastikken er blandt andet kropsbevidsthed, sving, fodled og rytme, som er illustreret her i Gymnastikpyramiden, men det er også MEGET mere. Du kan derfor også bruge pyramiden til at arbejde med konditionstræning, håndredskaber, balance og smidighed. De fire illustrerede emner er valgt ud som eksempler på, hvorledes man kan tænke og forestille sig en udvikling. Princippet kan altså også overføres til eksempelvis håndredskaber. Man skal ikke øve sig på dobbeltkast, hvis man stadig ikke mestrer at give slip på håndredskabet i den rette højde og vinkel.

Brug Gymnastikpyramiden som et redskab til at tænke over, hvorledes man bedst muligt udvikler sig mod toppen indenfor alle tænkelige gymnastikfærdigheder – ligegyldigt om du er gymnast eller instruktør.

Kropsbevidsthed

Kropsbevidsthed er evnen til at kunne mærke og kontrollere sin krop. Det er vigtigt helt fra starten af sin gymnastikkarriere at træne dette, da det er grundlæggende for, at øvelser udføres korrekt, uden at man behøver se sig selv i et spejl eller have en instruktør/medgymnast til at stå og rette én hele tiden. Sidstnævnte er dog en god måde netop at træne kropsbevidstheden, da gymnasten så kan se, hvorledes øvelserne udføres og dermed koble det med den måde, det føles at udføre en øvelse korrekt; og det gælder alle niveauer.

Niveau 2

På dette niveau skal gymnasten begynde at være bevidst om, hvad kroppen kan og gør og selv kontrollere dette. Det gælder først og fremmest for basal-egenskaberne stræk/bøjjet og spændt/afslappet, hvor gymnasten skal lære forskellen.

Spændt/afslappet

- **Beskrivelse:** Hele kroppen skal være spændt og stiv som en planke, hvorefter dens kontrast, afslappet, øves. Hele kroppen nærmest kollapser. Kan også trænes på de enkelte kroppsdele for sig. Øvelserne må gerne overdrives fra instruktørens side, således gymnasten visuelt kan se, hvad der menes, samtidig med det afprøves på egen krop. Det er ligeledes vigtigt, at gymnasten mærker på egen krop, hvad der menes med at være spændt. Så under træningen af det kan man med fordel prikke lidt på de områder, der gerne skulle være spændte (mave, baller osv.). For så kan gymnasten bedre lære bevidst at aktivere og spænde de pågældende muskelgrupper.
- **Formål:** At kunne mestre forskellen mellem spændt og afslappet er grundpillerne i kropsbevidsthed, og derfor vigtigt at lære tidligt.
- **Eksempler:**
 - Kan ex øves ved hop
 - Liggende på ryggen på gulvet (I form af 'styrke')
 - To og to: Den ene står og forsøger at placere makkerens arme og ben i nogle positioner, men det skal helst ikke være muligt, da personen slapper så meget af i dem, at de bare klasker ned/tilbage igen. Herefter stiller samme person sig i en frivillig position, hvor makkeren så forsøger at 'klappe' personen sammen igen (få armene ind langs siden, benene ned på plads osv.), hvilket nærmest ikke må være muligt, fordi personen spænder så meget i dem.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Spændt og afslappet](#)

Strakt/bøjet

- **Beskrivelse:** Gymnasten skal kunne korrigere sine arme og ben, således de er strakte og bøjede, når det er nødvendigt. De kan dog ikke på nuværende niveau forventes korrigeret, hvis udenfor gymnastens synsfelt, ex over hovedet.
- **Formål:** At lære forskellen på hvornår ens arm eller ben er strakt eller bøjet, er de første skridt på vejen til at kunne kontrollere sin krop og bevægelser.
- **Eksempler:** Indlæres ved gentagelse på gentagelse, hvor man varierer, hvorvidt arme eller ben er strakte og bøjede. Ex under hop.
 - Kan leges ind, hvor man skal forme hinanden kun med strakte led, et bøjet led, alle led bøjede osv.
 - Spejl to og to, hvor den ene efterligner instruktøren, og den anden efterligner sin makker. Øvelserne, der laves, er nogle med fokus på strakte og bøjede kroppsdele.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Strakt og bøjet](#)

Niveau 3

Nu forventes det, at gymnasten lærer at kende forskel på strakt og bøjet i alle kroppens led. Også når leddene er uden for synsfeltet. Dette hedder led- og stillingsfornemmelse.

Led- og stillingsfornemmelse

- Beskrivelse: At man netop selv kan fornemme, uden at se det eller få det at vide, om ens led er strakt eller bøjet. Ligeledes at man kan placere sin arm eller ben i en position uden at kunne se dem.
- Formål: Dette er for mange en svær opgave, da det virkelig kræver, at man kan mærke sin krop i meget små detaljer. Derfor er det netop også rigtig vigtigt at træne og stimulere.
- Eksempler: To og to: Den ene former en figur på sin makker, der har lukkede øjne. Når denne er formet, bedes personen 'ryste' figuren af sig, åbne øjnene og stille sig selv i den samme figur. Kan også udføres, hvor den ene former en figur. Makkeren mærker med lukkede øjne sig frem til, hvorledes figuren ser ud og stiller sig selv i samme figur. Den sidste kræver lidt mere end den første figur, da man her også skal have en vis rummelig fornemmelse samt evne til at visualisere det følte. Den første kræver 'blot', at man mærker godt efter på sine egne led, hvorledes de er placeret.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Led og stillingsfornemmelse](#)

Niveau 4

Nu har gymnasten efterhånden så meget kontrol og fornemmelse over sin krop, at man kan gå videre med de lidt finere, mindre og svære bevægelser. Dette kan eksempelvis være isolerede bevægelser.

Isolerede bevægelser

- Beskrivelse: Isolerede bevægelser er evnen til at kunne arbejde med små, svære led uden samtidig bevægelse i andre uønskede led. Oftest hentyder man til det at kunne bevæge brystkassen og/eller numsen frem og tilbage, fra side til side og rundt. Men det kan i og for sig dreje sig om alle led i kroppen, der ønskes bevæget som den eneste.
- Formål: Det er en svær kundskab og kræver, at man kan mærke og aktivere sin krop i meget små detaljer. Det er så langt fra, hvad vores krop normalt gør, da den er vant til at aktivere mange dele af kroppen på én gang bare for eksempelvis at stå og gå. Derfor kræver det rigtig meget træning. Igen og igen.
- Eksempler:
 - Lad gymnasterne arbejde sammen to og to. Den ene udfører øvelserne langsomt, mens den anden, med en hånd lagt på det sted, der skal bevæges, lader makkeren føle, hvor det er, bevægelsen skal være, og hvor stor den skal være.

- Kan også gøres modsat ved, at den ene laver øvelserne, mens den anden med hænderne 'låser' de led, der oftest gerne vil arbejde med. Således mærker gymnasten, hvordan det skal føles, når kun det/de ønskede led arbejder.
- [Se Gymnastikpyramidens video Isolerede bevægelser](#)

Niveau 5

Nu mangler gymnasten "blot" at have styr på det mest centrale i kroppen – centeret. Det sted, hvor alle bevægelser skal udgå fra og komme tilbage til.

Centerfølelse/Krop før arm og ben

- Beskrivelse: Gymnasten skal arbejde med centeret som udgangspunkt for enhver bevægelse. Stort set alle bevægelser i gymnastik starter fra centeret og forplanter sig videre i kroppen. Gymnasten skal ligeledes arbejde med at gøre bevægelserne store, nå langt ud og turde miste kontrollen for igen at finde tilbage til spændingen i centeret.
- Formål: Det er "prikken over i'et" i rytmegymnastik, da det er den egenskab, der gør, at gymnasten virker 'moden' i sin gymnastik. Det giver bevægelserne mere dynamik.
- Eksempler:
 - To og to: Den ene skubber blidt til dele af kroppen på kropsstammen (altså ikke arme og ben), hvilket skal give makkeren en følelse af at have lyst til at bevæge noget af kroppen ud fra det område, ex en arm. Men bevægelse skal så netop starte der, hvor hånden blev lagt, og forplante sig ud gennem alle led i armen. Gymnasten skal have en følelse af, at det først er brystkassen, dernæst skulderen, herefter albuen og til sidst håndledet, der bevæger sig. Hver gang skal gymnasten ende tilbage i center, således en ny bevægelse kan igangsættes fra denne.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Centerfølelse](#)

Rytme

Rytme er det, der gør gymnastikken (og dansen) unik. At man i flok udfører bevægelser til bestemte takter i et musikstykke (eller andet med takter/rytme). Netop derfor er det så vigtigt at lære tidligt, da det aldrig går af mode og i bund og grund definerer rytme-gymnastikken.

Niveau 2

På dette niveau skal gymnasten kunne følge en takt sammen med sin instruktør. Holde takten med hjælp fra instruktør

- Beskrivelse: Ved at instruktøren klapper takten, tæller den eller siger øvelsen på takten, skal gymnasten kunne følge denne. Det er dog stadig ikke et krav, at gymnasten skal kunne tælle takten. Altså kunne skelne imellem, hvornår det er

takt 3 eller 5. Gymnasten skal kunne klappe i takt med instruktøren og lave simple øvelser i takt dertil. Og med simpel menes der simpel; vippe med hovedet, bevæge en fod osv. De større bevægelser vil stadig ikke kunne udføres i takt. De vil formentlig begynde at løbe for gymnasten. Sker dette, er det vigtigt at gå et skridt tilbage igen og gøre øvelsen mere simpel.

- Formål: Så gymnasten fra starten får styr på og forstår det 'smukke' ved takter.
- Eksempler:
 - Sanglege med rytmer og fagter
 - Bevæge sig rundt i salen til instruktørens stemme, klap, tromme osv. Gymnasten kan så få opgaver: trampe i takt, klappe i takt osv.

Niveau 3

Gymnasten ved nu, hvad rytme og takt er, hvorfor gymnasten nu skal kunne holde en takt uden instruktørens hjælp.

Holde takten uden hjælp fra instruktør

- Beskrivelse: Ingen hjælp fra instruktør i form af at tydeliggøre takter vha. stemme, klap osv. Gymnasten skal selv kunne høre, hvor hurtigt eksempelvis hop eller sving skal gå; altså høre og genkende musikens beat. Det anbefales stadig kun at arbejde med 4/8 takter på dette niveau. Til gengæld kan gymnasten nu introduceres til selv at kunne tælle musikken, således at øvelser selv kan startes på rette tid (5-6-7-8).
- Formål: Så gymnasten kan begynde at arbejde mere selvstændigt til musikken.
- Eksempler:
 - Lad gymnasterne gå rundt i salen til trommer eller musik. Giv dem opgaver såsom at trampe på 2-4-6-8, råbe på 3-7 osv.
 - Sæt forskellig musik på og sig, hvad gymnasterne skal gøre til musikken: hoppe, løbe, svinge osv. Men uden at vise dem tempoet/takten. Lad dem selv finde ud af det. Vær selvfølgelig en hjælpende guide, hvis de slet ikke kan, så de stadig lærer af det.
 - I samme øvelse som ovenover kan du sige, at de først må starte på øvelserne efter næste 5-6-7-8. Der vil altid være nogen, der fanger den første gang, og de andre vil så bare følge med. Men det lærer dem også at høre, hvornår det er. Kan også gøres i små grupper, når de bliver bedre, hvor de så får at vide, at de skal starte med 8 takter imellem sig.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Holde takten](#)

Niveau 4

Gymnasten er nu blevet så tryk ved takter, at I kan begynde på at udforske andre taktarter end 4/8.

Anderledes taktarter

- Beskrivelse: Taktarter som 3/4, 5/7, 7/8 osv. Kun musikbranchen sætter grænser for, hvilke taktarter og systemer der findes. Det kan være svært efter mange års brug af og tilvænning til 4/8 takter at bryde dette. Så hav tålmodighed, og vælg til at starte med musikken med omhu, således at det er noget musik med et tydeligt beat og ikke "skjulte" takter. Det kan skabe frustrationer hos gymnasterne, men også en masse latter over, hvor svært det er at huske/vænne sig til, at der eksempelvis ikke findes en takt nr.8. Kast dig ud i det, måske lærer du også selv en masse ved det. Det er nemlig også en udfordring at kreere øvelser til andre taktarter, da vi som instruktører er lige så vant til 4/8 takter.
- Formål: Udfordre dine gymnaster ved at bruge musik med anderledes taktarter.
- Eksempler:
 - Lav små sekvenser i opvarmningen til det valgte stykke musik, således de "små grå" også varmes op. Men start med meget simple sekvenser, så det ikke både er øvelserne og tællingerne, de skal tænke over. De skal skam nok få varmen alligevel.
 - Senere kan man erstatte sit normale sving- eller hoppemusik med en anden taktart og svinge og hoppe til dette i stedet. Det samme gælder for alle mulige andre bevægelsestyper. Gang kan erstattes med vals osv.
 - [Se Gymnastikpyramidens video 3/4 del musik](#)
 - [Se Gymnastikpyramidens video 5/4 del musik](#)
 - [Se Gymnastikpyramidens video 7/8 del musik](#)

Niveau 5

Nu skal gymnasten udfordres på andet end takter. Nu er det mere fortolkningen og fornemmelsen af musikken, der skal sættes fokus på.

Musikalitet

- Beskrivelse: Med ordet musikalitet menes der evnen til at kunne fornemme og fortolke et stykke musik. At man eksempelvis kender musikken så godt, at man ved, hvor man kan tillade sig at trække en øvelse, men stadig nå den næste til tiden/på takten. At man kan høre og mærke hver en lille detalje i musikken, således at disse udnyttes til udførelsen og timingen af ens bevægelser. Det kræver, at man har lyttet og bevæget sig til meget forskelligt slags musik. Så det er bare med at komme i gang med at udfordre gymnasterne.
- Formål: Således, at man kan bevæge sig til musikken på den helt rette måde og på rette tidspunkt.
- Eksempler:
 - Lad gymnasterne selv fortælle, hvad musikken fortæller dem (efter ex at have ligget afslappet på gulvet for sig selv og lyttet til det).

- Lav en sekvens (max 32 takter), der er 'neutral' i stil og udtryk. Sæt herefter forskellige musikgenrer på, og lad gymnasterne selv fornemme, hvad musikken gør ved øvelserne og den måde, de udføres på og omforme den lille sekvens til dette.
- Lad gymnasterne være med til at skabe noget af en serie, således at de har deres egne følelser og tanker med i præcis de stykker og deraf forhåbentlig være 100 % tryk ved musikken.
- Spil musikken for gymnasterne mange gange, hvor de får til opgave at skulle lytte efter noget specielt. Én gang guitaren, næste gang trommerne osv. På den måde opdager de forskellige facetter i musikken.
- [Se Gymnastikpyramidens video Sekvens](#)

Flow

- **Beskrivelse:** Her hentyder vi til, at øvelser skal flyde og hænge pænt sammen. Altså evnen til at lave gymnastik uden kunstige hak, stop og kanter. Det kræver, at gymnasten hele tiden er nogle øvelser længere fremme i hovedet, således at overgangen fra én øvelse til en anden bliver flydende. Man må ikke kunne se, hvortil gymnasten har lært i en serie fra træning til træning. Det hele skal hænge flydende sammen.
Flow henviser også til det, at gymnasten kan bevæge sig langt og hurtigt på en let og flydende måde. Skal der bevægelse hen over gulvet, skal gymnasten kunne flytte sig længere end han/hun selv troede muligt, men på en let og flyvende måde. Dette kræver en vis mængde kondition, da netop flow er nærmest umuligt at opretholde, hvis kroppen bliver tung og træt.
- **Formål:** Så øvelserne udføres på sådan en måde, at det for publikum ser ud som om, det er legende let for gymnasten.
- **Eksempler:**
 - Når en serie indlæres, kan man med fordel sætte endnu en enkelt øvelse på for hver gang, det indlærte gentages. Således vænnes gymnasterne ikke til at lave det samme stykke mange gange med et kunstigt stop, inden det nye sættes på.
 - Lad gymnasterne konkurrere og presse hinanden. Gælder det flow hen over gulv, kan to og to konkurrere i at komme længst (mens der selvfølgelig stadig er kvalitet i øvelserne). De kan også fysisk presse hinanden ved at skubbe og trække (hvor det er muligt uden at komme til skade og ødelægge øvelseskvaliteten). Samtidig kan det at blive heppet på også nogle gange gøre, at man kommer længere – man glemmer, at det er hårdt.

Sving

Sving og svingende bevægelser er bevægelser, der tager udgangspunkt i kroppens center og lader kroppens egen tyngde styre bevægelsen. Et sving vil ofte være en bevægelse mellem spændt kropsstamme til afspændt stilling og tilbage til spændt udgangspunkt igen. Det er specielt den afspændte del af svinget, der kan kræve meget øvelse at lære, og som derfor skal trænes meget. Det er eksempelvis her, tyngden og åndedrættet er. Svingende bevægelser vil ofte trænes gennem sving til musik, men kan med fordel trænes gennem lege og legende aktiviteter.

Niveau 2

På niveau 2 arbejder gymnasten med basale sving og bevægelser, der enten fokuserer på armene, benene eller rygsøjlen. Det vil som udgangspunkt være væsentligt at arbejde med at øve grundelementer i deres simple form – for på niveau 3 at arbejde med at sætte dem sammen.

Sving vil ofte tage udgangspunkt i bevægelse af rygsøjlen. Rygsøjlen er sammensat af mange led, hvilket betyder, at ryggen kan bevæges til siderne, fremad, bagud og rotere/vrides. På niveau 2 skal gymnasterne arbejde med basissving, der tager udgangspunkt i sving i alle bevægelsesretninger, eksempelvis gennem:

Sidebøjninger

- **Beskrivelse:** I en sidebøjning arbejder rygsøjlen lige til siden. I den simple form for sidebøjning skal gymnasten stå med parallelle fødder med skulderbreddes afstand. Overkroppen bøjes lige til siden, så den ene side strækkes, og den anden bliver kort. Kroppen bevæges lige til siden, og man skal have en fornemmelse af at "hælde vand ud af øret", hvorefter man finder tilbage til udgangsstilling igen. Sidebøjningen kan varieres på mange måder, hvad angår fod- og benstilling, rækkevidde m.m., men væsentligt er det at arbejde med at holde overkrop, skulder og hoved på plads.
- **Formål:** At bevæge rygsøjlen til siden i den simpleste form.
- **Ideer til træning:**
 - Lad gymnasterne starte på knæene, så de kun skal fokusere på at bevæge rygsøjlen.
 - Lad gymnasterne stå mellem to tykke madrasser, så de får en fornemmelse af at bevæge sig lige til siden og hverken frem eller bagover.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Sidebøjninger](#)

Vrid

- Beskrivelse: Vrid i rygsøjlen er en bevægelse, der foregår fra taljen og opefter, hvor kroppen fra hoften og ned som udgangspunkt holdes fremadrettet – som en karklud, der vrides.
- Formål: At bevæge rygsøjlen i et vrid i simpel form
- Ideer til træning
 - Lad gymnasterne starte på knæene, så de kun skal fokusere på vriddet i overkroppen.
 - Lav aktiviteter eller lege, hvor der eksempelvis er "blæsevejr", så gymnasterne får en fornemmelse af vrid.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Vrid](#)

Rundsving med arme

- Beskrivelse: Rundsving er sving med arme, enkeltvis eller med dem begge. Gymnasten skal stå i parallel fodstilling med skulderbreddes afstand, have strakte arme og svinge dem frem eller tilbage. Armene skal svinges parallelt med kroppen – helt inde ved øret.
- Formål: At arbejde med at svinge armene strakte.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Rundsving med arme](#)

Vippe i knæ

Mange sving kræver, at vi arbejder med tyngde. Et væsentligt udgangspunkt for tyngde i sving er at arbejde med at give efter i benene. På niveau 2 skal gymnasterne træne dette ved eksempelvis at vippe i knæene.

- Beskrivelse: Fødderne skal være parallelle med skulderbreddes afstand. Tæerne skal pege lige frem. Knæene skal vippe lige frem over tæerne.
- Formål: At arbejde med første trin til at få en fornemmelse af tyngde.
- Ideer til træning:
 - "Hoppebold" - Gymnasterne er sammen to og to. Den ene bukker sig forover, bøjer let i benene og lader armene og hovedet hænge. Den anden presser let på lænden på makkeren, så makkeren får fornemmelsen af at vippe i knæene.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Vippe i knæ](#)

Ideer til træning – generelt

Sving og svingende bevægelser kan trænes på mange forskellige måder.

Se følgende aktiviteter på <http://traenerguiden.dgi.dk/Gymnastik>

- [Sving med makker – siamesiske tvillinger](#)
- Spejl
- Sving i ruderform

Niveau 3

Niveau 3 tager udgangspunkt i gymnastens færdigheder fra niveau 2 og arbejder videre med at sætte øvelser sammen og koordinere ben og arme.

Der fokuseres desuden på fejesving, herunder at begynde at arbejde med tyngde i sving.

Fejesving

- Beskrivelse: Fejesvinget er en grundøvelse, hvor gymnasten arbejder fra et udgangspunkt med spændt kropsstamme og strakte arme og ben til afspændt krop med bøjet ryg, nakke og ben og tilbage til udgangspunktet igen. Gymnasterne skal blandt andet arbejde med at give efter i benene og strække armene, som de lærte på niveau 2.
- Formål: At få fornemmelse for fejesvinget som bevægelse.
- Ideer til træning:
 - To og to – sving med ryggen til hinanden. Kigge på hinanden mellem benene, så hovedet kommer med ned.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Fejesving](#)

Varianter af fejesving

Sidefejesving

- Beskrivelse: Stå med spredte ben, drej i hoften, så begge ben peger mod venstre eller højre. Den forreste arm er strakt mod loftet. Den strakte arm svinges mod gulvet og laver en bevægelse efter samme princip som et fejesving.
- Formål: At træne variationer af fejesvinget.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Sidefejesving](#)

Kajaksving

- Beskrivelse: Et kajaksving er en bevægelse, hvor armene svinger fra højre til venstre side, mens rygsøjlen både bøjer, som i en sidebøjning, og vrider. Gymnasterne skal stå i parallel fodstilling med skulderbreddes afstand, strakte arme op over hovedet og spændt mave. Armene svinges parrallet rundt, imens de har en fornemmelse af at hælde vand ud af ørerne som ved sidebøjningen.
- Formål: At træne variationer af fejesvinget.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Kajaksving](#)

Vægtoverføring

- Beskrivelse: Vægtoverføring er et grundelement i mange øvelser. Her arbejder gymnasten med at overføre kroppens vægt fra det ene ben til det andet. Udgangsstilling er en stor bredstående. Vægten flyttes ud på det ene ben, tilbage gennem bredstående og til det modsatte ben. Knæet på det ben, vægten er på, vil

som oftest være bøjet, imens det andet vil være strakt. I forbindelse med vægtoverføring vil det ofte være relevant at arbejde med en bredstående benstilling.

- Formål: At få en fornemmelse af vægtoverføring i sving.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Vægtoverføring](#)

Udfald

- Beskrivelse: På niveau 2 arbejdede gymnasten med sidebøjninger. Udfald tager som oftest udgangspunkt i en sidebøjning. Udfald kan laves i flere varianter, men generelt gælder, at det ene ben føres langt ud. Kroppen bevæges med udgangspunkt fra center ud over benet afspændt og finder tilbage til udgangsposition og finder spændingen. Ved udfald skal gymnasten som oftest have stor afstand mellem fødderne.
- Formål: At arbejde med simpelt udfald, som udgangspunkt for mange elementer i sving.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Udfald](#)

Niveau 4

Her tages udgangspunkt i gymnastens færdigheder fra niveau 3 og arbejder videre med at få mere kvalitet ind i de enkelte øvelser, blandt andet ved at arbejde med tyngde og vejtrækning i sving. Gymnasten skal desuden arbejde med asymmetriske sving, hvor koordinering af arme og ben er i fokus, samt begynde at sætte sving sammen til mindre sammensætninger.

Tyngde og vejtrækning

- Beskrivelse: Tyngde betyder egentlig at lade tyngdekraften gøre sit arbejde. Altså at kunne arbejde nedad og turde slippe og lade tyngdekraften overtage. Dette lader sig især komme til udtryk i et fejesving, hvor armene skal føles tunge og nærmeste 'slaske' ned til gulvet og være svære at stoppe på vej op igen. Egentlig gælder det for de fleste sving. Gymnasten skal føle, at armene er tunge og deraf mærke, hvor meget tyngdekraften hiver i dem. Det skal føles som om, armene har travlt med at komme ned, men langsommere om at komme op igen. Samtidig bør gymnasten få følelsen af et behov for udånding, når tyngden er størst, altså udslaget nedad.
- Formål: At arbejde med et væsentligt grundelement for sving.
- Ideer til træning:
 - Stå i udgangsstilling til fejesving. "Tab" armene ned til gulvet, imens ryg og ben bøjes, og der pustes ud – før efterfølgende armene op, imens der indåndes.
 - Lad gymnasterne have noget tungt i hænderne, eksempelvis fyldte ½-liters plastikflasker.
 - Lad gymnasterne tage deres store vinterjakke på, imens de svinger. Når de tager den af, skal de gerne kunne mærke lethed.

- Lav forskellige sving med og uden vejrtrækning, så forskellen bliver tydelig – film eventuelt de to udgaver, så gymnasten selv kan se forskellen.
- Lav øvelser eller en mindre sekvenser, hvor gymnasten først fører bevægelserne. Lav den efterfølgende, hvor gymnasten skal "give slip" på kropsspændingen og samtidig bruge åndedrættet.
- [Se Gymnastikpyramidens video Tyngde og vejrtrækning](#)

Asymmetriske sving

Ved asymmetriske sving skal arme og ben i højere grad koordineres. Koordination betyder at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden, hvorfor gymnasten på dette niveau skal udfordres på dette.

Ulige rundsving

- Beskrivelse: Ulige rundsving tager udgangspunkt i rundsving fra niveau 2. Armene føres samtidigt rundt, men i hver sin retning. Udgangspositionen for det færdige sving er spredte, strakte ben og med begge armene strakt i vejret. Herfra bøjes fx venstre ben, imens kroppen vrides mod venstre, og armene svinges hver sin vej rundt.
Sværhedsgraden kan varieres med antal sving, der svinges til hver side, drejninger mellem sving til højre og venstre m.m.
- Formål: At koordinere arme og ben i asymmetriske sving
- Ideer til træning:
 - Det kan være en fordel at dele svinget op i mere enkle dele. Start evt. med at lave almindelige rundsving, hvor armene blot svinges hver sin vej.
 - Start med at svinge én arm ad gangen.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Ulige rundsving](#)

Sammensatte sving

Her skal gymnasten arbejde med at sætte forskellige sving sammen og lade dem blive til et samlet hele.

Niveau 5

På niveau 5 skal gymnasten kunne mestre forskellige sving og sammensætningen af disse. Gymnasten skal arbejde med energier i sving og vekslingen mellem disse, eksempelvis gennem veksling mellem førende, svingende og markerede bevægelser.

Energi

- Beskrivelse: Energi kan være et abstrakt begreb, men i gymnastikken bruger vi det i forbindelse med energien, som vi kan give de enkelte bevægelser. Det samme sving kan laves med meget forskelligt udtryk, afhængig af om bevægelsen er ført, svingende eller markeret.

I sving har vi fokus på svinget og energien, som tyngden og åndedrættet eksempelvis giver, hvor gymnasten skal lære at veksle mellem forskellige bevægelser, og hvordan energien kan bruges forskelligt i bevægelserne.

- Formål: At arbejde med forskellig energi i forskellige bevægelser og kunne veksle og udnytte energien forskelligt.
- Ideer til træning:
 - Lav øvelser eller en mindre sekvens, hvor øvelserne udføres med ensartet energi. Lav herefter øvelserne med en anden form for energi for til sidst at variere mellem forskellige energier.

Fodled

Gymnasternes fodled – og hvordan de generelt arbejder med deres ben – er af betydning for mange bevægelser og derfor et væsentligt fundament at arbejde med i den gymnastiske udvikling. Gymnasternes ben og føddernes placering og styrke er eksempelvis ofte af stor betydning for, at vi kan holde balancen i en øvelse, komme rundt i en drejning, sætte af i hop og større spring m.m. og derfor et ofte "skjult" fundament for mange bevægelser.

Niveau 2

På niveau 2 skal gymnasterne arbejde og øve sig på helt basale hop. Gymnasterne skal arbejde med at strække fod- og tåleddene, så de får flotte strakte fødder i deres hop, ligegyldigt hvilke hop de laver.

Basale hop – og strakte fodled

Almindelige hop og hop på ét ben

- Beskrivelse: Gymnasten hopper på begge ben – eller ét ben med en spændt kropsstamme og strakte fodled. Gymnasten skal sætte af, så tåen er det sidste, der rører jorden i afsættet, og skal i landingen igen tage imod med forreste del af foden og bevæge hele foden igennem, så hele foden inklusive hælen til sidst rører jorden, inden der igen sættes af.
- Formål: At træne afsæt i hop med fokus på fodafvikling og strakte fodled.
- Ideer til træning:
 - Man kan med fordel lade gymnasterne kigge på hindanden to og to og kigge udelukkende på fodleddene i de enkelte hop, da det er de færreste, der selv kan mærke, om fodleddene er helt strakte.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Hop – almindelige og på ét ben](#)

Sidehop

- Beskrivelse: Gymnasten tager et skridt til siden med den ene fod, hvorefter der sættes af, og begge fødder mødes i luften – strakte og spændte.
- Formål: At træne afsæt og lade fødderne "mødes".

- Ideer til træning:
 - Lav almindelige hop i bredstående, hvor der sættes af med spredte ben – og fødderne samles i midten af hoppet.
 - Lad gymnasterne være sammen to og to. Den ene står bag den anden med fatning om maven på makkeren. Makkeren laver sidehop og hjælpes til at bevæge sig langt og højt.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Sidehop](#)

Gadedreng-hop

- Beskrivelse: I gadedreng-hoppet skal gymnasten sætte af, så begge fødder løftes fra jorden. Begge fodled skal i afsættet være strakte og spændte. I landingen skal hele foden inklusive hælen i gulvet.
- Formål: At træne afsæt i gadedreng-hop.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Gadedreng-hop](#)

Niveau 3

Føddernes position og benstilling er væsentlige fokuspunkter på niveau 3. Gymnasterne skal kunne stå og bevæge sig ud fra både en parallel position og bredstående og være opmærksom på, hvordan eksempelvis benene bevæger sig i forhold hertil.

Gymnasten skal desuden lære at mestre små sammensatte og koordinerede hop, som sprællemænd, skihop og krydshop.

Benenes placering – parallel og bredstående

- Beskrivelse: Når gymnasterne hopper og generelt arbejder ud fra en parallel position, er det vigtigt, at knæene arbejder lige ud over tæerne og hverken peger ind eller ud.
Når gymnasten arbejder i bredstående position, skal tæerne være drejet udad, og knæene skal på samme måde som ved parallel arbejde i samme retning, som tæerne peger.
- Formål: At træne føddernes position og benets/knæets retning og bevægelse i forhold hertil.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Benenes placering – parallel og bredstående](#)

Små sammensatte hop – og koordinering

Gymnasterne skal på niveau 3 arbejde med at koordinere flere af de simple hop, de arbejdede med på niveau 2. Eksempelvis:

- [Se Gymnastikpyramidens video Sprællemænd og skihop](#)
- Hop til bredstående.

Niveau 4

På niveau 4 skal gymnasterne arbejde med eksplosivitet og afsæt. Afsæt og eksplosivitet er væsentlig for blandt andet at kunne arbejde med spring over gulv, hurtige bevægelser og andet.

Eksplosive afsæt

- Beskrivelse: Eksplosivet handler om at arbejde med hurtig kraft, eksempelvis gennem hop, hvor der sættes meget af.
- Ideer til træning:
 - Lav høje hop, eventuelt med musik i et lavere tempo end man almindeligvis vil hoppe til.
 - Lav lange hop eller løbeskridt, eventuelt fra tæppeflise til tæppeflise.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Eksplosivt afsæt](#)

Niveau 5

På niveau 5 er der fokus på spring over gulv, herunder fokus på chassé med eksplosive og spændstige afsæt. Gymnasten skal på dette niveau desuden arbejde med to klassiske spring, henholdsvis spagatspring og et splitspring.

Spring over gulv

Chassé

- Beskrivelse: Chassé er som oftest udgangspunktet, når vi arbejder med spring over gulv. I et chassé er fodled og fodleddets afsæt eller afvikling af stor betydning. Gymnasten bør træne chassé fra bunden for derfra at arbejde videre med at få mere kraft og bevægelse ind.
For at gymnasten får det rigtige flow på et chassé er det væsentligt, at gymnasten forsøger at sætte af og komme højt, men samtidig også tænker på at arbejde fremad.
- Formål: At arbejde med grundlaget for spring over gulv.
- Ideer til træning:
 - Lad gymnasterne være sammen i mindre grupper. Stil dem op på en række bag hinanden eller ved siden af hinanden, og lad dem holde om hinanden. Lad dem lave chassé. De, som endnu ikke har styr på rytmen og bevægelsen i det, vil herved blive hjulpet af de andre.
 - Når de har styr på trinene, kan du presse dem i at tage længere skridt og få mere fremdrift.
 - Se Gymnastikpyramidens video Chassé

Spagatspring

- Beskrivelse: I spagatspringet skal gymnasten sætte af med ét ben for derefter at bevæge benene henholdsvis frem og tilbage og søge mod "spagatposition". Knæleddet og fodleddene skal begge være strakte på både forreste og bagerste ben. Fokus på blød landing.

Spagatspringet vil som udgangspunkt komme i forlængelse af ét eller flere chassé. Men kan også laves efter løbeskridt.

- Formål: At udnytte afsættet i et spagatspring.
- Ideer til træning:
 - Lad gymnasterne lave længere og længere løbeskridt.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Spagatspring](#)

Splitspring

- Beskrivelse: I splitpringet skal gymnasten sætte af med ét ben for derefter at bevæge benene mod splitposition. Knæleddet og fodleddene skal begge være strakte på begge ben. Overkroppen skal holdes ret og således ikke vælte forover. Fokus på blød landing. Splitspringet vil som udgangspunkt komme i forlængelse af ét eller flere chassé. Men kan også laves efter løbeskridt, spagat eller andet.
- Formål: At udnytte afsættet i et splitspring.
- Ideer til træning:
 - Lad gymnasterne lave splitspringet stående – start med at lave frøhop, og arbejd derfra med at strække benene.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Splitspring](#)

Springgymnastik

Gymnastikpyramidens springdel er delt op i fire emner: Behændighed, trampolin, bane-spring forlæns og banespring baglæns. Vil du være en dygtig springgymnast, skal du arbejde med alle fire springdele af Gymnastikpyramiden.

Når du arbejder med springene i Gymnastikpyramiden, så bør du mestre springene på de nederste niveauer, før du går videre til de højere niveauer, da mange af øvelserne i de lave niveauer er grundøvelser og forudsætninger for, at du kan mestre de svære spring. Brug Gymnastikpyramiden som et redskab til at tænke over, hvorledes man bedst muligt udvikler sig mod toppen indenfor alle tænkelige gymnastikfærdigheder – ligegyldigt om du er gymnast eller instruktør.

Behændighed

Behændighedsøvelser er en vigtig del af springgymnastikken. Her kan der arbejdes med grundteknikken isoleret og i langsomme bevægelser, som sikrer de rigtige kropspositio-

ner og bevægelsesmønstre samt en hurtig indlæringskurve. En god behændighed forebygger ligeledes skader og u hensigtsmæssige belastninger af kroppen. Flere gymnaster/instruktører springer behændighedsøvelserne over til deres træninger. Prøv i stedet af lade det være en naturlig del af opvarmningen/starten af springundervisningen. Selv meget dygtige gymnaster kan udfordres i behændighedsøvelser. Øvelserne her i pyramiden er kun et lille uddrag af de mange øvelser, der kan arbejdes med.

Niveau 2

Øvelserne i niveau 2 er grundelementer i de fleste spring, og de kan med fordel arbejdes med sammen med øvelserne i niveau 1, hvis de udføres på nogle gode opstillinger/med modtagning.

Forlæns rulle

- **Beskrivelse:** Forlæns rulle (kolbøtte) hvor armene føres langt frem på underlaget. Benene strækkes under rullen, og vægten holdes på armene sådan, at hovedet ikke rører underlaget (gymnasten skal kunne bære sin egen vægt på armene for at udføre en helt korrekt forlæns rulle).
- **Formål:** Forlæns rulle er basis for forlæns, og der trænes bl.a. kropsspænding, vægt på armene og balancen (vestibulærsansen).
- **Fokuspunkter:**
 - Hovedets position – kig ind mod navlen.
 - Ingen hænder i underlaget sidst i rullen – bagved kroppen.
 - Bør øves både med og uden hænder på knæ i rullen.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Forlæns rulle](#)
 - Fra springsikker.dk [Forlæns rulle](#)

Baglæns rulle

- **Beskrivelse:** Gymnasten starter i hugsiddende og ruller tilbage i positionen, mens armene føres op til ørerne for at sætte armene i underlaget og modvirke vægten på hoved/nakke. Mens der skubbes fra med armene, strækkes benene bagud for at overføre vægten og lande på benene.
- **Formål:** Baglæns rulle er basis for baglæns salto og generelt fornemmelsen for baglæns spring. Der arbejdes med kropspositioner og vægt på arme.
- **Fokuspunkter:**
 - Kropspositionen med knæene tæt på brystet.
 - Hændernes og armenes placering i underlaget.
 - Benenes udstrækning og landingen på benene.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Baglæns rulle](#)
 - Fra springsikker.dk [Baglæns rulle](#)

Hovedstand

- **Beskrivelse:** Hovedstand, hvor hænder/hoved placeres i en ca. ligebenet trekant i underlaget, og numsen føres ind over kroppen, og benene efterfølgende føres op i hovedstand ved et afsæt i benene.

- Formål: Arbejde med vægtoverførsel, kropsspænding og balance.
- Fokuspunkter:
 - Hændernes/hovedets placering.
 - Numsens placering.
 - Hændernes tryk i underlaget for at holde balancen.
 - Kropsspænding.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Hovedstand](#)
 - Fra springsikker.dk [Hovedstand](#)

Håndstand

- Beskrivelse: Håndstand, hvor der startes fra stående position. Forreste ben føres godt fremad mod underlaget og hænderne ligeså. Efter bensvinget samles benene i lod, og kroppen strækkes helt ud.
- Formål: Håndstand er et vigtigt grundelement i springgymnastik og indgår i de fleste måttespring. Her arbejdes med kropsspænding og vægt på arme.
- Fokuspunkter:
 - Hovedets placering mellem armene.
 - Spændt krop.
 - Intet svaj i kroppen.
 - Samlede og strakte ben og fodled.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Håndstand](#)

Niveau 3

Her bliver flere bevægelser sat sammen, og der skal nu arbejdes med at koordinere bevægelser og timingen i koordineringen for at udføre øvelserne.

Baglæns rulle med strakte ben fra langsiddende:

- Beskrivelse: Der startes i en langsiddende fremoverbøjet position, og hoften strækkes for at skabe rotation. Efter rullen holdes benene strakte, og hænderne trykker fra mod underlaget, så gymnasten ender i stående position igen.
- Formål: Arbejde med rullen over den krumme ryg, afviklingen i armene til slutpositionen.
- Fokuspunkter:
 - Startposition og udstrækning i hoften.
 - Hændernes position.
 - Blød rullende bevægelse.
 - Strakte ben.
 - Armafviklingen i slutningen.

Hovedstandsstem

- Beskrivelse: Hovedstand, hvor numsen føres ind over kroppen, og benene efterfølgende føres op enten bøjede, strakte eller i split.
- Formål: Arbejde med vægtoverførsel og principperne til håndstandsstem.
- Fokuspunkter:

- Numsens placering i stemmet.
- Hændernes arbejde i underlaget.
- Benenes position i stemmet.
- [Se Gymnastikpyramidens video Hovedstandsstem](#)

Håndstand-rulle

- Beskrivelse: Håndstand med strakt fald der går over i en forlæns rulle.
- Formål: Arbejde med håndstand og overgangen til håndstand-rulle. Rullebevægelsen er et vigtigt element at mestre, når der f.eks. arbejdes med salto, da den kan være nødvendig at udføre ved en overrotation af saltoen.
- Fokuspunkter:
 - Strakt og spændt krop i håndstanden.
 - Hovedets placering mellem armene.
 - Strakt fald inden rullen.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Håndstand rulle med forskellige opgange](#)

Håndstand med samlede ben fra hugsiddende – ned samme vej

- Beskrivelse: Håndstandsøvelse, hvor gymnasten fra hugsiddende udfører en håndstand og går ned den samme vej. Herefter kan evt. laves en forlæns rulle, før øvelsen gentages.
- Formål: Arbejde med håndstand-rulle med forskellige opgange og håndstandsstem.
- Fokuspunkter:
 - At numsen løftes, så kroppen er i balance over armene, før benene strækkes.
 - Strakte arme i hele øvelsen.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Håndstand fra hugsiddende](#)

Niveau 4

På niveau 4 er der mere fokus på vægt på armene og balancen, samt at vægtoverførsel kommer mere i spil i øvelserne.

Baglæns rulle med strakte ben fra stående

- Beskrivelse: Der startes stående og tages fra med hænderne ved knæene, når bagben mødes. Efter rullen holdes benene strakte, og armene trykker fra på underlaget, så gymnasten ender i stående position igen.
- Formål: Arbejde med rullen over den krumme ryg, afviklingen i armene til slutpositionen.
- Fokuspunkter:
 - Hændernes position.
 - Blød rullende bevægelse.
 - Strakte ben

- Armafviklingen i slutningen
- [Se Gymnastikpyramidens video Baglæns rulle med strakte ben](#)

Håndstandshop

- Beskrivelse: Håndstand, hvor hænderne presses skråt ned i underlaget i en ret forlængelse af kroppen. Den spændte og udstrakte krop får herved en kraftpåvirkning fra underlaget og skuldrenes fjedreeffekt, der giver en afvikling/hop.
- Formål: Træne skulderafvikling og armenes position til blandt andet kraftspring.
- Fokuspunkter:
 - Armenes placering i forlængelse af kroppen.
 - Skuldrenes udstrækning inden håndisætningen.
 - Presset i underlaget.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Håndstandshop](#)

Håndstand-rulle med forskellige opgange

- Beskrivelse: Håndstand-rulle der gentages, hvor benene føres op i håndstand som samlede, strakte og i split.
- Formål: Træner vægtoverførslen til håndstand og frem mod at lave håndstandsstem.
- Fokuspunkter:
 - Strakte arme.
 - Numsens placering før benene/hoften strækkes ud.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Håndstand med forskellige opgange](#)

Halv møllevending til håndstand

- Beskrivelse: Langsom møllevending, der stoppes i en split-håndstand, og evt. samles benene herefter.
- Formål: At øve en møllevending gennem lod og arbejde med balancen i møllen og håndstanden
- Fokuspunkter:
 - Benene føres gennem lod.
 - Hændernes placering i underlaget.
 - Tilpas kraft på bensvinget.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Halv mølle til håndstand](#)

Niveau 5

I niveau 5 arbejdes med øvelser, hvor bl.a. vægtoverførsel, timing og balancen udføres. Gymnasten skal ligeledes have en vis smidighed og styrke for at udføre øvelserne.

Baglæns rulle til håndstand (fra siddende og stående)

- Beskrivelse: Gymnasten starter siddende eller stående, og der rulles tilbage over strakte ben. Startes der stående, tages der fra med hænderne ved knæene, når underlaget mødes. Når gymnasten ligger i den rygliggende position, udføres et kip i hoften efterfulgt af et armstræk for at ende i håndstandspositionen.

- Formål: Arbejde med præcis koordinering af bevægelser, hofte-kip, styrke og timing.
- Fokuspunkter:
 - Blød rullende bevægelse fra stående til kip.
 - Aktivt hoftekip.
 - Kiptidspunktet skal passe med et kip til håndstand.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Baglæns rulle til håndstand](#)

Rulle og håndstand-rulle over strakte ben

- Beskrivelse: Rulle eller håndstand-rulle, hvor overgangen fra rygpositionen til stående i rullen udføres over strakte ben. For at udføre rullen over strakte ben skal hænderne udføre en aktiv afvikling i underlaget ud for knæene og efterfølgende føres fremad for at skabe en vægtoverførsel.
- Formål: Arbejde med præcis koordinering af bevægelser, smidighed og vægtoverførsel, effektiv rulle.
- Fokuspunkter:
 - Effektiv rulle over krum ryg.
 - Hændernes placering i underlagt ved ørerne.
 - Hændernes afvikling – tryk i underlaget.
 - Vægtoverførslen fremad efter afviklingen med hænderne.

Håndstandsstem

- Beskrivelse: Stem til håndstand fra tudse samt stående med bøjede og strakte ben.
- Formål: Arbejde med vægtoverførsel, balance, styrke.
- Fokuspunkter:
 - Hændernes placering.
 - Skuldrenes position.
 - Vægtoverførslen.

Trampolinspring

Trampolinspring er vildt fedt, men det kræver, at gymnasten har rigtig god luftsans. Luftsans er et gymnastik-ord, der betyder, at man ved, hvor man er henne i luften og kan agere efter det i forbindelse med spring, hvor man ofte har hovedet nedad, samtidig med at man skruer. Man får en god kontrol over sin krop, når man skal holde styr på balance og rotation på samme tid. Det er vigtigt, at man ikke starter på for højt niveau, da trampolinspring også kan være rigtig farligt. Når grundtingene er på plads, er det bare fuld fart fremad.

Niveau 2

Det forventes, at gymnasten kan holde spænding i kroppen og kan styre sine arme og ben ved egen hjælp.

Forlæns rulle

- Beskrivelse: Til en forlæns kolbøtte kan man bruge et skråt springbord til at rulle ned ad. Når gymnasten bliver så dygtig, at han eller hun kan lave den selv, kan man sætte gymnasten til at rulle op ad det skrå springbord.
- Hvorfor: Det er vigtigt, at man laver kolbøtten rigtigt for at være klar til saltoen.
- Fokuspunkter:
 - Hold hagen mod brystbenet og kig ind mod navlen.
 - Hænder klar foran hovedet, inden man ruller.
 - Hænder sidder rigtigt, når man ruller (lige under knæet i rullen).
 - Lander med hænder oppe eller foran hovedet, når springet er færdigt.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Forlæns rulle](#)

Forlæns rulle med halv skrue

- Beskrivelse: En forlæns rulle med halv skrue kan man lave hen over en saltoplint. Det er nemt for gymnasten at finde sit skruetidspunkt, og der er tid til at nå at skruer.
- Fokuspunkter:
 - Hold hagen ned mod brystbenet og kig ind mod navlen.
 - Hænder klar foran hovedet, inden man ruller.
 - Hænder sidder rigtigt, når man ruller (lige under knæet i rullen).
 - Halv skruen er på det rigtige tidspunkt.
 - Hvilken side der skrues til.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Forlæns rulle med halv skrue](#)

Ophop uden tilløb

- Beskrivelse: Man hopper ned fra noget højt i en trampolin eller stortrampolin. Gymnasten skal lære at spænde i kroppen og have en god luftsans.
- Hvorfor: For at dele tingene op og man kun skal koncentrere sig om spændingen, når man rammer trampolinen.
- Fokuspunkter:
 - Kropsspænding.
 - Højde.
 - Placering af arme i springet (over hovedet).

Ophop med tilløb

- Beskrivelse: Tilløb mod trampolinen. Kropsspænding når man rammer trampolinen. Man kan ved de små gymnaster evt. bruge en bænk eller en stålplint, så det ikke bliver alt for svært at springe ind i trampolinen, og derved begrænser man gymnastens tilløb.
- Hvorfor: Det kan være et stort skridt at sættet tilløb på ens ophop, da man skal sætte flere ting på, inden man kommer til springet. Hvad menes der med dette?
- Fokuspunkter:
 - Godt til løb.
 - Kropsspænding.
 - Højde.
 - Placering af arme i springet (over hovedet).
 - [Se video fra DGI trænerguiden Gymnastik Salto fra A til Å](#)
 - [Se video fra DGI trænerguiden Gymnastik Skråtstillet springbord](#)

Niveau 3

Gymnasten skal kunne lave en forlæns rulle på et lige underlag. Der er vigtigt, at man kan lave en god rulle, så man er klar til niveau 3.

Lukket salto

- Beskrivelse: Til en forlæns salto kan der laves mange små stationer, inden den færdige salto er klar. Omvendt trampolin uden tilløb. Saltoplint til at komme i gang med salto. Saltoplinten fjernes, når gymnasten kan lave en salto hen over den.
- Hvorfor: Det er vigtigt, at saltoen udføres rigtigt, da det er grundspringet til mange andre og sværere spring.
- Fokuspunkter:
 - Tilløb – fart og langt indspring til trampolinen.
 - Afsæt i trampolinen.
 - Hold hagen ned mod brystbenet, og kig ind mod navlen i rotationen.
 - Rotationens retning er rigtig, så man ikke bremser sin rotation. Hæle sparkes mod bagdelen, og hovedet trækkes mod knæet og ikke modsat.
 - Højde i springet.
 - Landing når springet er færdigt.

Hoftebøjet salto

- Beskrivelse: Hoftebøjet salto laves med strakte ben og bøjet hofte. Armene har fat i benene omkring knæet.
- Hvorfor: Lære gymnasten at lave mere rotation i springet.
- Fokuspunkter:
 - Tilløb – fart og langt indspring til trampolinen.
 - Afsæt i trampolinen.
 - Hold hagen ned mod brystbenet, og kig ind mod navlen i rotationen.

- Rotationens retning er rigtig, så man ikke bremser sin rotation. Hæle sparkes mod bagdelen, og hovedet trækkes mod knæet og ikke modsat.
- Højde i springet.
- Landing når springet er færdigt.
- [Se Gymnastikpyramidens video Lukket salto og hoftebøjet salto](#)

Hoftebøjet salto med halv skrue/lukket salto med halv skrue

- Beskrivelse: Hoftebøjet salto laves med strakte ben og bøjet hofte. Armene har fat i benene omkring knæet.
- Hvorfor: Det giver en god fornemmelse for gymnasten og er til stor gavn i det videre læringsforløb for gymnasten. Skruetidspunkt begynder at blive indlært. En god overgang til at lære at lave "outbevægelsen" til niveau 5.
- Fokuspunkter:
- Tilløb – fart og langt indspring til trampolinen.
- Højde i springet.
- Afsæt.
- Rotation.
- Rigtig skrueretning. (Skrueretning er samme side som det ben, man har forrest i vejrmølle og araberspring).
- Skrue på det rigtige tidspunkt og til den rigtige side.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Lukket og hoftebøjet salto med halv skrue](#)
 - [Se video fra DGI trænerguiden gymnastik Skrue og rotationsøvelser](#)

Niveau 4

Gymnasten skal kunne lave en lukket salto med let modtagning. Der er vigtigt, at sammenlukning sker rigtigt, så man ikke bremser rotationen i saltoen. Hav styr på, om man skruer til højre eller venstre. Det er vigtigt, at der er god højde i springet, så der er plads til nye og svære spring.

Strakt salto

- Beskrivelse: Strakt salto udføres i helt strakt position, hvor hænderne føres ned langs kroppen i rotationen.
- Hvorfor: Den strakte position viser, at gymnasten kan holde spændingen og er stærk nok i kroppen.
- Fokuspunkter:
 - Tilløb – fart og langt indspring til trampolinen.
 - Rigtig strakt position.
 - Afsæt i trampolinen.
 - Højde i springet.
 - Landing i måtte eller grav.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Strakt salto](#)

Strakt salto med halv skrue og hel skrue

- Beskrivelse: Strakt salto med halv skrue udføres i helt strakt position med en halv skrue. Armene kører fra afsættet i trampolinen lige frem for at starte skruen rigtigt. Hvor man inden landingen har drejet en halv omgang om den vertikale akse.
- Hvorfor: Den strakte salto med halv skrue og hel skrue indøves, da de er vigtige grundspring, når gymnasten skal arbejde med de rigtig svære spring.
- Fokuspunkter:
 - Tilløb – fart og langt indspring til trampolinen.
 - Højde i springet.
 - Arme starter rigtigt.
 - Strakt position hele vejen rundt i springet.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Strakt salto med halv skrue](#)
 - [Se Gymnastikpyramidens video Strakt salto med hel skrue](#)
 - [Se video fra springsikker.dk Salto med skrue – halv, hel, halvanden](#)

Niveau 5

Der skal nu være god højde på hvert spring, gymnasten udfører. Det er specielt vigtigt, at gymnasten også selv er klar til evt. at roterer to gang rundt. Man skal have styr på rigtig sammenlukning i saltoen og strakt hel skrue.

Strakt salto med halvanden skrue + mere

Beskrivelse: Armene starter med at føres lige frem, inden man begynder at skruer. Derefter trækkes de ind til kroppen enten til højre eller venstre i forhold til, hvordan gymnasten skruer.

- Hvorfor: Husk 1,5 skruen, så det ikke kun bliver dobbelt roterende spring.
- Fokuspunkter:
 - Tilløb – fart og langt indspring til trampolinen.
 - Højde i springet.
 - Arme starter rigtigt.
 - Strakt position hele vejen rundt i springet.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Strakt salto med halvanden skrue](#)

Dobbelt roterende saltoer m.m.

- Beskrivelse: Når man skal i gang med de dobbelt roterende spring, skal både gymnasten og instruktøren være klar til springet. Højde og rotation er meget vigtigt og skal være der hver gang. Vær altid to uddannede instruktører til modtagning.
- Hvorfor: For at blive ved med at udvikle og motivere gymnasten. Instruktører skal jo også udvikle sig.
- Fokuspunkter:
 - Tilløb – fart og langt indspring til trampolinen.
 - Højde i springet.
 - God rotation og at rotationen starter den rigtige vej.

- Det er vigtigt, at gymnasten starter rotationen rigtigt, hæle om bagdel og hovedet om knæ, så man er sikker på, at gymnasten komme ordentligt rundt i dobbeltsaltoen.
- [Se videoer fra springsikker.dk Dobbeltsalto – lukket og hoftebøjet](#)

Forlæns banespring

Forlæns banespring er ofte lidt overset i gymnastikverdenen i forhold til baglæns banespring, som mange finder noget nemmere og sjovere at øve sig på. Forlæns skal trænes mindst lige så meget, og det er her, at man kan komme til at skille sig ud fra mange andre ved at kunne springe forlæns også. Det er meget teknisk at springe godt forlæns, men her er det bare at gå i gang med at øve sig.

Niveau 2

Her får gymnasten første gang bærende vægt på hænder og hoved og derved hovedet nedad. Her skal træneren give tryghed og ros til gymnasten, så gymnasten får en positiv oplevelse.

Hovedstand og håndstand

- Beskrivelse: Al vægt på armene i håndstanden og stå så lige som muligt.
- Hvorfor: Det er meget vigtigt at kunne bære sin egen vægt på armene og få fornemmelsen af at have kropsspænding med hovedet nedad.
- Fokuspunkter:
 - Kropsspænding i håndstand.
 - Svinge med benet op i håndstand.
 - Se videoer fra Springsikker.dk
 - [Se video fra Springsikker.dk Håndstand](#)
 - [Se video fra Springsikker.dk Håndstand-rulle](#)
 - [Se video fra Springsikker.dk Stem til hovedstand](#)

Salto og forlæns rulle

- Beskrivelse: Sætte af med armene over hovedet og tag ved knæene, mens man kigger ind på navlen.
- Hvorfor: Forlæns salto er vigtigt at starte med, da det er en forudsætning for gymnastens videre udvikling i forlæns banespring.
- Fokuspunkter:
 - Armene over hovedet i afsæt til salto.
 - Kigge ind på navlen i saltoen og i forlæns kolbøtte.

Niveau 3

Her får gymnasten lavet en forlæns rotation. Her er det meget vigtigt at holde hovedet i lige forlængelse af kropsstammen, da hovedet ellers er meget udsat for slag, når gymnasten roterer forlæns. Træneren skal give modtagning og tryghed både i startsalto og kraftspring, så gymnasten føler sig sikker.

Startsalto

- Beskrivelse: Skille ben i slutningen af saltoen for derved at kunne komme videre i fremdrift.
- Hvorfor: Her er det vigtigt med en masse gentagelser, da det er grundspring til forlæns banespring.
- Fokuspunkter:
 - Lav og lang startsalto.
 - Øve at skille benene bagud, når saltoen er færdig.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Startsalto](#)

Kraftspring

- Beskrivelse: Kraftspring med efterfølgende afsæt til evt. salto. Det er vigtigt at spænde især i slutningen af kraftspringet, så der kommer opdrift til en salto.
- Hvorfor: Her er det vigtigt med en masse gentagelser, da det er grundspring til forlæns banespring.
- Fokuspunkter:
 - Søge fremad i kraftspringet.
 - Strække benene hele vejen i springet, men især i afslutningen af kraftspringet.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Kraftspring](#)
 - [Se video fra springsikker.dk Kraftspring](#)

Niveau 4

Her bliver en række af spring sat sammen og her er fart, styrke og grundteknik yderst vigtigt. Modtagning i de enkle dele af springet kan skabe fart og korrekte kroppspositioner, her har træneren en vigtig motivations og trygheds faktor.

Kraft-salto, salto-kraft og hofte-kraft-salto + skruer

- Beskrivelse: En lav hoftebøjet startsalto, derefter et hurtigt kraftspring til afsæt med armene over hovedet.
- Hvorfor: Det er vigtigt at lære at lave både kraft-salto og salto-kraft, inden man begynder at lave trespringskombinationer. Husk at øve skruer på afslutningsspringet, inden gymnasten skal til at lave dobbelt, så han/hun får grundteknikken med.
- Fokuspunkter:
 - Et hurtigt flow fra startsalto til kraft.
 - Strakt krop gennem kraftspringet.
 - Må gerne bøje armene i kraftspringet for at komme hurtigere igennem det.
 - Højde på slutspringet.

- Armene over hovedet til afslutningspringet og derefter skrue til den side, gymnasten laver araberspring til. Så hvis gymnasten har venstre ben først, så skal gymnasten skrue over venstre skulder.
- [Se video fra springsikker.dk Kraftspring-salto](#)

Niveau 5

Her skal vi til at dobbeltrottere forlæns og skal i starten springe til bløde redskaber og have modtagning. Modtageren skal skabe tryghed og sikkerhed for gymnasten. Det er vigtigt at have højde og rotation til at kunne udføre disse spring.

Hofte-kraft-dobbelt spring + skruer

- Beskrivelse: En lav hoftebøjede startsalto, derefter et hurtigt kraftspring til afsæt med armene over hovedet.
- Hvorfor: Man skal lade gymnasten udvikle sig. Efter skrue på enkeltroterende så er dobbeltroterende næste skridt.
- Fokuspunkter:
 - Et hurtigt flow fra startsalto til kraft.
 - Strakt krop gennem kraftspringet.
 - Må gerne bøje armene i kraftspringet for at komme hurtigere igennem det.
 - Højde på sluspringet.
 - Rotation på sluspringet ved hjælp af strakte arme over hovedet.
 - [Se video fra springsikker.dk Salto-kraft-barani](#)

Baglæns banespring

Det er ofte baglæns banespring, der bliver sat mest fokus på, når banen hives frem. Dette er også fint, men husk at sætte fokus på grundspringene, inden gymnasten bevæger sig ud i dobbelt roterende spring. Det er ofte baglæns, hvor gymnasten kan komme til at lave svære spring uden at have den fornødne springrutine, teknik og styrke. Når dette er sagt, så er der uendelig mange nye spring at sætte som mål.

Niveau 2

Her får gymnasten første gang bærende vægt på hænderne og derved hovedet nedad. Her skal træneren give tryghed og ros til gymnasten, så gymnasten får en positiv oplevelse.

Baglæns rulle

- Beskrivelse: Til at øve den baglæns rulle kan man med fordel bruge noget kileformet. Dette vil give gymnasten en fordel, da man ikke skal yde det samme arbejde for at komme rundt og derfor kan koncentrere sig om andre fokuspunkter. Når gymnasten er dygtig nok, øves de baglæns ruller op ad kilen.
- Hvorfor: Vigtigt at indøve rotationsfornemmelsen, giver god føling af "det-at-lukke-sammen".
- Fokuspunkter:
 - Hold hagen ned mod brystbenet, og kig ind mod navlen.
 - Gymnasten ruller lige hen over nakken.
 - Hænderne tager fat på knæene.
 - Gymnasten ruller fortrinsvis om til fødderne og ikke knæene.
 - [Se video fra springsikker.dk Baglæns rulle](#)

Håndstand

- Beskrivelse: Øvelsen starter fra opretstående og igangsættes på samme måde som et kraftspring. Kan med fordel øves op ad en tyk måtte eller sammen med 1-2 andre gymnaster.
- Hvorfor: Så gymnasten kan holde egen vægt på armene, øver kropsspænding, vænner sig til at have hovedet nedad og træner styrke i hele kroppen, men især i skuldrene.
- Fokuspunkter:
 - Sving op med strakte ben.
 - Spænd i maven, så man ikke står i "banan".
 - Spredte fingre – øger balancen.
 - Sving ned med strakte ben, så man ender som i startposition med armene over hovedet.
 - [Se video fra springsikker.dk Håndstand](#)

Vejrmølle

- Beskrivelse: Vejmøllen startes som håndstand og kraftspring, hvor man går lige frem til at starte med og først vender hænderne til sidst. Herefter svinger man med det bagerste ben og sørger for, at springet går igennem lod. Vejmøllen kan med fordel indøves, så gymnasten lander springet og kigger tilbage mod springretningen – på den måde er man allerede begyndt at øve overgangen til araberspring.
- Hvorfor: Vejmøllen er vigtig at starte med inden araberspringet, da mange af elementerne går igen og er uundværlige for at udføre et godt araberspring.
- Fokuspunkter:
 - Gå lige frem og ned i springet – drej først, lige inden hænderne rører banen.
 - Sving med det bagerste ben, og skub fra med standbenet.

- Stræk det bagerste svingben fra starten. Dette øger chancen for strakte ben igennem springet.
- Sørg for at komme igennem lod.
- Land springet med armene over hovedet.
- [Se video fra springsikker.dk Vejmølle](https://springsikker.dk)

Niveau 3

Gymnasterne øver først araberspring med højdeforskel, så de får de rigtige kropspositioner. Dette er ikke så farligt et spring, og her kan gymnasten også øve sig i starten uden modtager. Dette er et grundlæggende spring for at arbejde videre med baglæns bane-spring.

Araberspring

- Beskrivelse: Udførelsen af araberspringet er meget lig vejrmøllen. Forskellen mellem de to er, at man i araberspringet samler benene omkring toppunktet eller senere og lander med begge ben samtidigt og samlet på banen, hvor gymnasten kigger væk fra springretningen.
- Hvorfor: Araberspringet er starten på langt de fleste baglæns banespring og derfor utrolig vigtigt at mestre.
- Fokuspunkter:
 - Sving hårdt med svingbenet.
 - Saml benene på toppunktet eller gerne senere. Benene må aldrig være samlet før toppunktet.
 - Benene skal føres langt ind under kroppen, således at overkrop og bagdel er bagved benene i landingen.
 - Land på strakte knæ. Landes der på bøjede knæ, går energien i springet tabt.
 - Land med armene i vandret eller lavere.
 - [Se video fra springsikker.dk Araberspring](http://springsikker.dk)

Baglæns salto

- Beskrivelse: Bøj ned i benene, og før armene ned mod jorden. Armene føres herefter op til ørerne, samtidig med at man strækker ud i benene. Dette giver afsættet. Herefter roterer man benene op mod overkroppen og laver en sammenlukning. Efter rotationen lukker man ud og lander springet med armene over hovedet. Kan med fordel øves ned fra et hævet niveau.
- Hvorfor: For at give gymnasten en fornemmelse af at rotere baglæns rundt om egen horisontale akse, da dette er essentielt for baglæns spring.
- Fokuspunkter:
 - Spændstigt afsæt.
 - Træk armene helt op til ørerne.
 - Hold hagen mod brystet og skuldrene på plads, så disse er med til at løfte og knap så meget med til at rotere.
 - Pres hoften fremad.
 - Hurtig sammenlukning, da det er her, rotationen skal komme fra.
 - Land med armene over hovedet.

Flikflak

- Beskrivelse: Armene føres nedad mod banen, samtidig med at man læner sig bagover. Træk med armene op mod hovedet, og før armene forbi ørerne, således at man kommer ud i et spændt svaj. Hænderne sættes i banen, og man kommer igennem en "baglæns håndstand". Benene svinges om og sættes i underlaget.
- Hvorfor: Flikflakken er et af de primære spring i baglæns spring og bruges til at føre energien videre og øge energien hen mod et evt. slutspring.
- Fokuspunkter:
 - Hurtigt armtræk.
 - Hovedet følger armene.
 - Kip ud i hoften.
 - Kom ud i et spændt svaj.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Araber-flikflak](#)

Niveau 4

Et svært spring, hvor modtagning er vigtigt i starten. Det er godt at øve de første gange på bløde redskaber og med modtagning. Dette er et spring, der bliver ved med at gå igen til alt baglæns og er meget vigtigt at have fokus på.

Araberspring – flikflak

- Beskrivelse: Man skal i dette spring forsøge at overføre den energi, man skaber i araberspringet til at lave flikflak. Se under "araberspring" og "flikflak".
- Hvorfor: Her træner man gymnastens evne til at sætte flere spring sammen, og der arbejdes stille og roligt hen imod at kunne sætte et "slutspring" på springkombinationen.
- Fokuspunkter:
 - Strakte ben/knæ i overgangen mellem araberspring og flikflak.
 - Tyngdepunktet skal være bagved benene i overgangen mellem de to spring.
 - Hold hovedet i direkte forlængelse af kroppen efter araberspringet, og lad det følge med armene rundt i flikflakken.
 - Hurtigt træk med armene efter araberspringet.
 - Farten skal gerne øges hele vejen igennem springet.
 - [Se video fra springsikker.dk Araberspring-flikflak](#)
 - [Se Gymnastikpyramidens video Araber flik](#)

Araberspring – baglæns salto

- Beskrivelse: Man skal i dette spring forsøge at overføre den energi, man skaber i araberspringet til at lave en baglæns salto. Se under "araberspring" og "baglæns salto" dog med den undtagelse, at man ikke fører benene ind under sig selv i araberspringet, men benene skal lande bagved kroppen og på den måde skabe stemstilling, der kan løfte den baglæns salto opad.
- Hvorfor: Dette er en god måde at øve gymnastens bevidsthed om benenes placering efter araberspringet og øve enkeltdelene.
- Fokuspunkter:
 - Strakte ben/knæ i overgangen mellem araberspring og baglæns salto.
 - Benene skal placeres bagved kroppen/tyngdepunktet efter araberspringet.
 - Hold hovedet i direkte forlængelse af kroppen efter araberspringet, og lad det blive der i udførelsen af den baglæns salto.
 - Før armene op til ørerne, og skub hoften fremad.
 - Hurtig sammenlukning i den baglæns salto.
 - [Se Gymnastikpyramidens video Araber-baglæns salto](#)

Startsalto – araberspring

- Beskrivelse: En lav startsalto med bendeling, således at energien kan videreføres til araberspringet.
- Hvorfor: For at sætte fokus på at baglæns spring godt kan startes med et forlæns spring.
- Fokuspunkter:
 - Skille ben bagud for at få tyngdepunktet ned.
 - Lave saltoen lav og hurtig.
 - Svinge til med det bagerste ben i araberspringet.
 - [Se video fra springsikker.dk Startsalto-vejrmølle](#)

Niveau 5

Her er det vigtigt at have godt styr på grundspring, så man altid kan gå et niveau ned, hvis noget går galt. Her er der stor højde og mange rotationer, så her skal man virkelig have styr på at kende sine egne færdigheder.

Araberspring–flikflak-baglæns salto + mere

- Beskrivelse: Når man er nået til slutspringet, er det vigtigt, at man på dobbeltroterende skal holde brystet nede mod banen, så man kan få mest mulig stemstilling, hvorimod enkeltroterende spring gerne må få brystkassen tættere på lod. Se under "araberspring" og "flikflak"
- Hvorfor: Udfordre gymnasten, der har fået styr på grundspringene.
- Fokuspunkter:

- Armene i banen så lang tid man kan i sin flikflak, så man kan komme ned med brystkassen.
- Hurtigt afsæt til slutspring.
- [Se video fra springsikker.dk Araberspring-flikflak-dobbeltback](#)
- [Se video fra springsikker.dk Araberspring-flikflak-salto med skrue](#)