



GYMNASTIK- FÖRENINGEN ÖREBRO

Alla filmer finns på Youtube.

Användarnamn: gymnastikforeningenorebro@gmail.com

Lösen: Kasamatsu

Eller klicka på länkarna nedan:

[Flickis Grund](#)

[Flickis Fortsättning](#)

[Flickis Utveckling](#)

GRUNDÖVNINGSBANK
FLICKIS



GYMNASTIK-
FÖRENINGEN
ÖREBRO

FLICKIS

Flickis är en farttagningsövning som används efter en rondat.
Flickisen är den övning som ska skapa så pass mycket fart att du efter den kan fortsätta din serie och avsluta med ytterligare en övning ex en salto.

Idealutförande:

Spända vrister

Raka knän

Spänd rumpa

Spänd bål

Neutralt huvud (öronen ska "gömmas" mellan armarna)

Raka armbågar

Blicken där ögonen tittar på händerna/golvet

Fingrarna pekades framåt/lätt inåt.

UPPHOPPET

UPPHOPP TILL HÖGT MATTBERG.

Gymnasten står med fötterna ihop och hoppar uppåt/bakåt genom att dra armarna uppåt och landa på rygg i spänt läge.

Armarna får ALDRIG pendla bakom höften innan hoppet.

MÅSTE FILMAS OM OCH TA BILD

[Filmlänk](#)

UTRÄTNING

"SMACK UT" FRÅN SITTANDE.

Gymnasten sitter på golvet med armarna framför sig och händerna pekar inåt, och gör en uträtning i kroppen bakåt till tjockmattan.

Hela kroppen spänd, sträva efter skuldror och hälar i mattan.



[Filmlänk](#)

LIGGANDE PÅ PLINT

LIGGANDE PÅ PLINTDEL - BAK TILL KRUM

Gymnasten sitter på en plint , sätter händerna på golvet och faller över bakåt och landar i krum stående på golvet.

Axlarna fullt utsträckta vid handisättning. Tårna leder rörelsen till krum.

[Filmlänk](#)



VOLTKUDDE FLICKIS

LIGGANDE PÅ VOLTKUDDE - BAK TILL KRUM

Gymnasten sitter på en voltkudde. Sätter i händerna i golvet och aktiverar magen och ben och landar i krum.

Axlarna fullt utsträckta vid handisättning.
Tårna leder rörelsen till krum.



[Filmlänk](#)

BRYGGA

BRYGGA MED FÖTTERNA PÅ HÖJD.

Stå med fötterna på en liten höjd.

Rörelsen tas ut i axlarna och knäna ska vara raka.

Och det samma gäller brygga på golvet.



[Filmlänk](#)

[Filmlänk](#)

FLICKIS

FLICKIS TILL HANDSTÅENDE.

Med hjälp av passare så gör gymnasten en flickis till handstående och faller sedan ned i piksteånde.

Landa på händerna med fullt utsträckta axlar och höft.



[Filmlänk](#)

SNAP DOWN

FRÅN HANDSTÅENDE.

Med hjälp av passare så gör gymnasten en Snap down till krumstående.



[Filmlänk](#)

KULLERBYTTA BAKÅT

KULLERBYTTA BAKÅT MED RAKA ARMAR I PIK.

Rulla från stående i pik. Avsluta i samma position.

Hakan in mot bröstet.
Raka armar med fingrarna in mot
varandra.



[Filmlänk](#)

KULLERBYTTA BAKÅT

KULLERBYTTA BAKÅT TILL SPANNUNG.

Rulla från stående i pik. Avsluta i spannung.

Hakan in mot bröstet.

Raka armar med fingrarna in mot varandra.

När kroppen passerar skuldrorna skall höften sträckas ut till spannung.



[Filmlänk](#)

FLICKIS

FLICKIS MED HÄNDERNA I RIBBSTOL.

Gymnasten håller i ribbstolen släpper den och gör en flickis i flickisbacken.

Lång första båge till handstående och kort andrabåge.



[Filmlänk](#)

FLICKIS

FLICKIS MED HÄNDERNA I FLICKISBACKE.

Gymnasten gör en flickis i flickisbacken med pass eller själv.

Lång första båge till handstående och kort andrabåge.



[Filmlänk](#)

UPPDELAD FLICKIS

FLICKIS TILL HANDSTÅENDE - SNAP DOWN.

Gymnasten hoppar bak till handsteånde där tränaren stoppar gymnasten , därefter snap down till sträm.



[Filmlänk](#)

FLICKIS

FLICKIS MED PASS I BAKVÄND TRAMPETT.

Använd trampetten för att få lite hjälp med fart, armarna pendlar aldrig förbi rumpan i starten.

Lång förstabåge, pricka handståendet sen snap down till stämposition.



[Filmlänk](#)

AXELSTYRKA

FÖRSLAG PÅ AXELSTYRKA.

Ligg på mage med pannan i marken. Lyft armarna så högt som möjligt och håll.

Och en ledare eller kompis kan också pressa ner armarna och gymnasten försöker hålla emot.

Går även att göras dynamiskt.



[Filmlänk](#)

[Filmlänk](#)

SNAP DOWN

SNAP DOWN FRÅN KLOSS - FLICKIS.

Gymnasten får tid från höjden att pricka rätt startläge för flickisen, här får gymnasten trycka i axlarna från klossen.

Därefter en flickis. Inget tryck i axlar jobba med snapdown till strämläge.



[Filmlänk](#)

BAKÅTKULLERBYTTA

KULLERBYTTA BAKÅT TILL HANDSTEÅNDE.

Rulla bakåt från stående i pik. Avsluta i handstående.

Handståendet ska försöka prickas innan lodlinjen.



[Filmlänk](#)

BAKÅTKULLERBYTTA

KULLERBYTTA BAKÅT - FLICKIS

Rulla bakåt från stående i pik, pricka handstående - snapdown flickis.



[Filmlänk](#)