

BASISØVELSER OG ELEMENTER i gymnastikk og turn



NGTF

Norges Gymnastikk- og Turnforbund



BASISØVELSER OG ELEMENTER

Emnet tar for seg viktige basisøvelser som er grunnleggende for de gymnastiske elementene i gymnastikk og turn.

-
- Grunnposisjoner
 - Balanse
 - Piruett
 - Sats, sjev, landing
 - Heng
 - Spagat
 - Rulle forover
 - Rulle bakover
 - Rulle sidelengs
 - hodestående
 - Håndstående
 - Hjul
 - Araber og korbett
 - Kipp
 - Stift
 - Bro
 - Kast og fang/ småredskaper
 - Akrobatikk

Grunnposisjoner

- Strak posisjon
- Kroppert posisjon
- Pikert posisjon



- Kurv inn
- Kurv ut



Film: [Mageøvelser og posisjoner med Elise](#)

Strak kroppsposisjon

- Strak kroppsposisjon liggende
- Strak kroppsposisjon stående

Hvis utøveren ikke kan riktig strak kroppsposisjon blir det vanskelig å lære andre turnøvelser, som for eksempel håndstående og øvelser gjennom håndstående som blant annet araber og stift.



Kurv inn og kurv ut



Posisjonene er viktige i mange elementer i gymnastikk og turn.

Kurv inn og kurv ut-posisjonene skal utføres med bevegelse høyt oppe i ryggraden, derfor er det viktig med god bevegelighet i brystryggen og skulderleddet.

Posisjonene er gode styrkeøvelser for rygg- og magemuskulatur.

Balanse

- Balanse på tå (ett ben, to ben)
- Sittende balanse
- Balanse i håndstående
- Piruett



Piruet

Balansepiruet

- 180° /360° /540° osv.
- Innover piruet
- Utover piruet
- [Chainé](#)

Hoppepiruet

- 180° /360° /540° osv.

Ulike piruetter i ulike grener



Sats, sjev og landing

Filmer av sats, sjev og landing

- [Sats på to ben uten svikt](#)
- [Sats på to ben med svikt](#)
- [Sats på to ben med tilløp](#)
- [Sats på to ben på brett med tilløp](#)
- [Chassé 1/ chassé 2](#)
- [Hinkesats – hjul](#)
- [Presisjons hopp i parkour](#)
- [Sissone](#)
- [Splitthopp](#)
- [Føllhopp og saksehopp](#)
- [Landmålerhopp/ spagatsprang](#)
- [Landing i tricking og parkour](#)
- [Eks hopp i Gymnastikkjul \(trinn 6\)](#)

- [Oppvarming på klosser med Elise](#)

Sats, sjev, landing, balanse:

- [Bakken er lava \(parkour\) kan også gjennomføres i sal med utstyr](#)



Søk sats: <https://gymogturn.brik.no/search?q=sats>

Søk sjev: <https://gymogturn.brik.no/search?q=sjev>

Søk landing: <https://gymogturn.brik.no/search?q=landing>

Sats, svev og landing

Sats på to bein (eks.):

Diverse hopp/ sprang:

- Strekkhopp
- Splitthopp
- Kroppert hopp
- Hopp med rotasjoner
- Sissone

Diverse variasjoner:

- Sats fra en kasse og land på en matte
- Sats fra en matte og land på en kasse
- Legg inn vendinger i hoppet
- Sats og land på ulike underlag
- Hoppetau
- Repeter samme hopp flere ganger
- Sats/ stem på hender



Sats svev og landing

Sats på ett bein (eks.):

Diverse hopp/ sprang:

- Føllhopp
- Saksehopp
- Landmålerhopp/ spagatsprang
- Pistolhopp/ kosakkhopp
- Sidehopp/ sidesprang
- Hinke (forover, bakover, sidelengs)

Diverse variasjoner:

- Sats og land på ulike underlag
- Hopp på strek, benk eller bom
- Hoppetau? Hvilke hopp?
- Andre eksempler?



Sats, svev og landing

Sats med tilløp (eks.) :

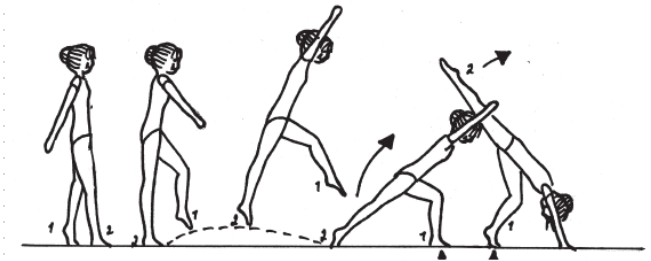
- [Sats på to bein](#)



- [Chassé](#)



- [Hinkesats](#)
- Hinkesats i filmen «[Hjul og araber](#)» med Elise (tid: 2.33)



[Hinkesats i videobanken](#)

Spagat



[Bevegelighet frontspagat](#)

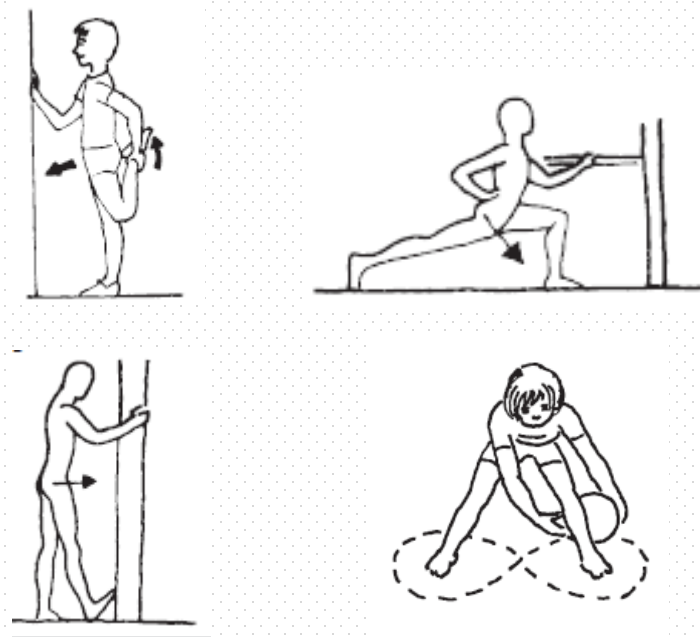
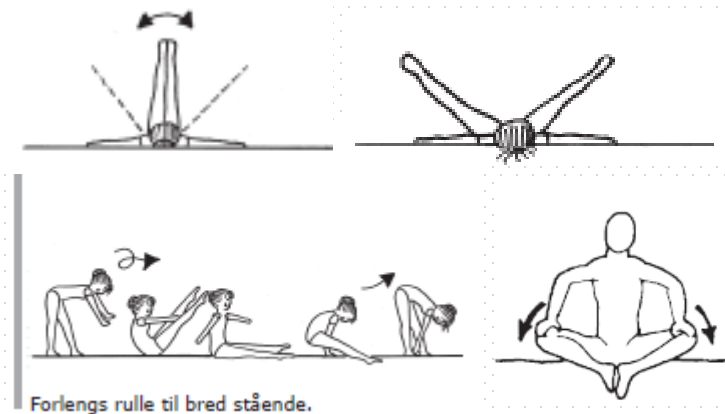


[Bevegelighet sidespagat](#)

Spagat

Filmer av deløvelser spagat (videobank)

- [Bevegelighet bakside lår og legg](#)
- [Bevegelighet hofteladdsbøyere og knestrekere](#)
- [\(Oppvarming og dynamisk tøying med Elise\)](#)



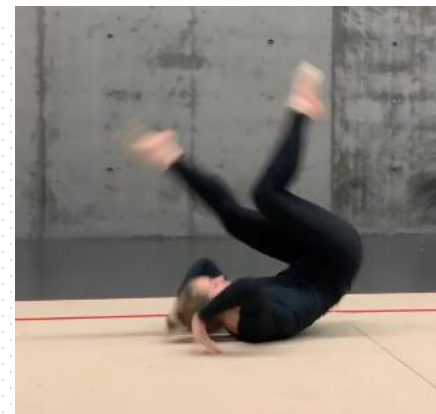
Rulle forover

Filmer fra videobank:

- [Rulle forover med hoftemottak](#) (eldre barn, på skrått underlag)
- [Rulle forover med hoftemottak](#) (yngre barn, på skrått underlag))
- [Rulle forover med støtte på nakke](#) (eldre barn, på skrått underlag)
- [Rulle forover med støtte på nakke](#) (yngre barn, på skrått underlag)
- [Rulle forover med sikring i rotasjon](#) (voksen)
- [Rulle forover med sikring i utgang](#) (voksen)
- [Rulle forover på kloss med sats med hoftemottak](#) (eldre barn)
- [Rulle forover med saltomottak](#) (eldre barn)

- [RG- rulle forover](#)
- [RG- rulle forover med sikring](#)

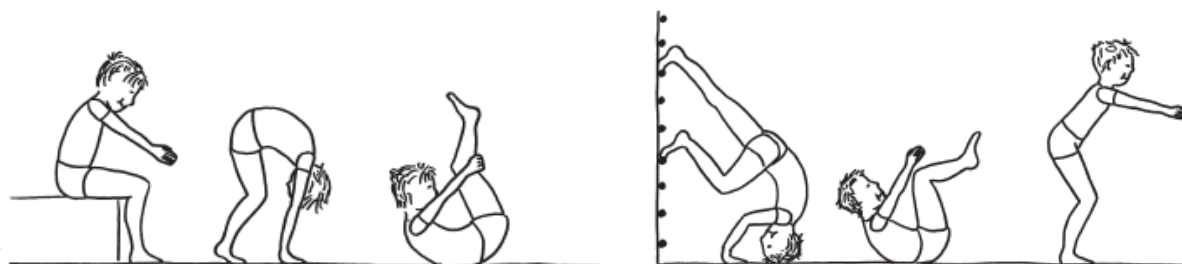
- [Parkour- rulle](#) (med progresjon)



Rulle forover, del-/ forøvelser

Filmer fra videobank:

- [RG- rulle, forøvelse](#)
- [Vugge på rygg](#) (yngre barn, med mottak)
- [Vugge på rygg](#) (eldre barn, med mottak)
- [Vugge til stående](#) (yngre barn, med mottak)
- [Vugge til stående](#) (eldre barn, med mottak)
- [Vugge til strekkhopp](#) (yngre barn, med mottak)
- [Vugge til strekkhopp](#) (eldre barn, med mottak)

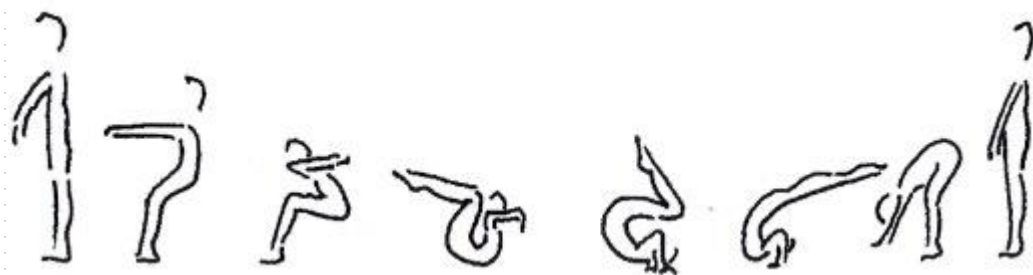


Rulle bakover



Filmer fra videobank:

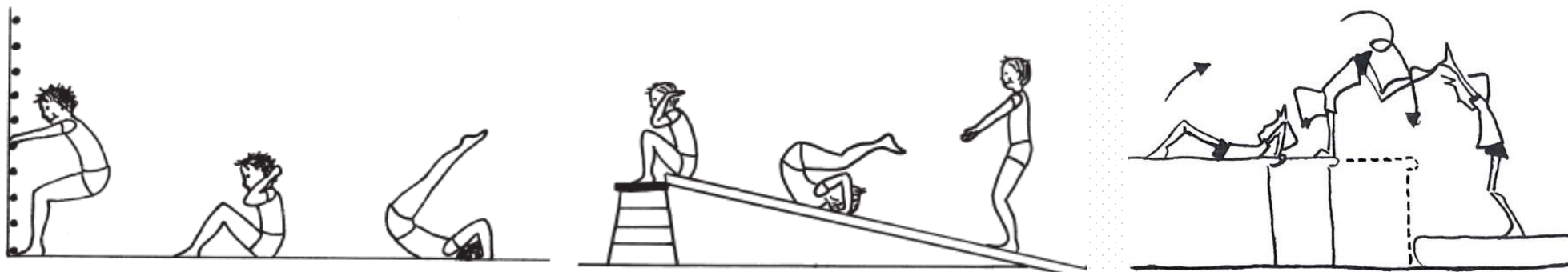
- [Rulle bakover med hoftemottak](#) (på skrått underlag, yngre barn)
- [Rulle bakover med hoftemottak](#) (på skrått underlag, eldre barn)
- [Rulle bakover med sikring i utgang](#) (voksen)



Rulle bakover, del-/ forøvelser

Filmer fra videobank:

- [Vugge på rygg](#) (yngre barn, med mottak)
- [Vugge på rygg](#) (eldre barn, med mottak)



Hodestående

Filmer fra videobank:

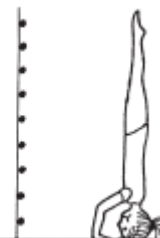
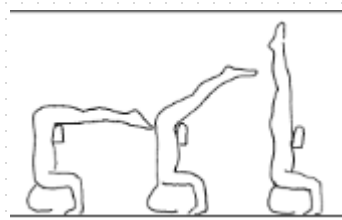
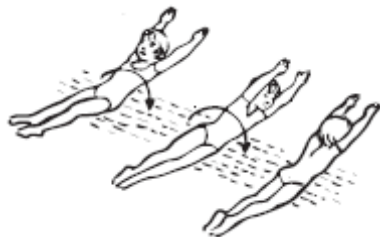
- [Hodestående med kroppert inngang](#) (voksen)
- [Hodestående med strak inngang](#) (voksen)



Hodestående, del-/ forøvelser

Filmer fra videobank:

- [Hodestående med hoftemottak](#) (starte med knær på kloss, yngre barn)
- [Hodestående med hoftemottak](#) (eldre barn)



Håndstående

Filmer av håndstående:

- [Håndstående i kroppert posisjon](#)
- [Håndstående med Elise](#)
- [Gå på hendene](#)

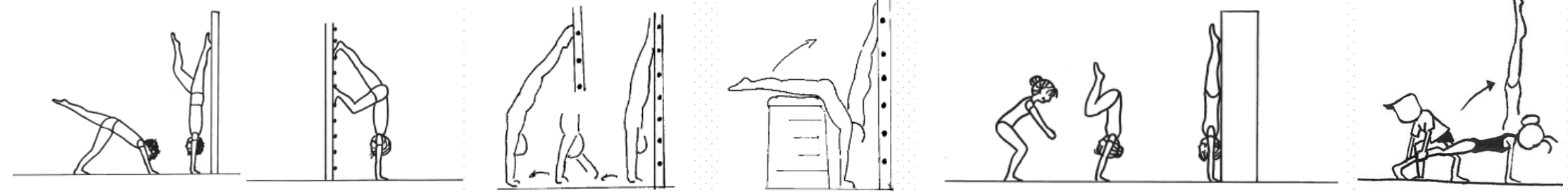
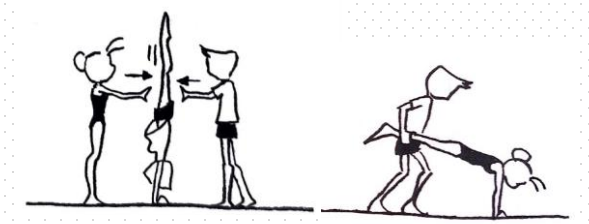
Filmer av håndstående med mottak:

- [Håndstående med sikring \(voksen\)](#)
- [Håndstående fra kloss \(yngre barn\) \(hoftemottak\)](#)
- [Sparke til håndstående \(hoftemottak\)](#)
- [Hodestående med kipp til håndstående \(voksen\)](#)
- [Hodestående med kipp til håndstående \(barn\)](#)
- [Håndstående rulle på kloss \(hoftemottak\)](#)



Søk håndstående: <https://gymogturn.brik.no/search?q=h%C3%A5ndst%C3%A5ende>

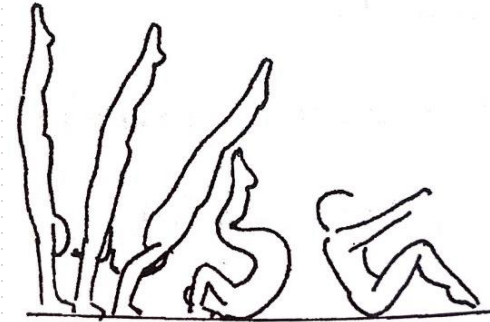
Håndstående, del-/ forøvelser



Håndstående rulle

Filmer i videobank:

- [Håndstående rulle med Elise](#)
- [Håndstående rulle på kloss \(hoftemottak\)](#)



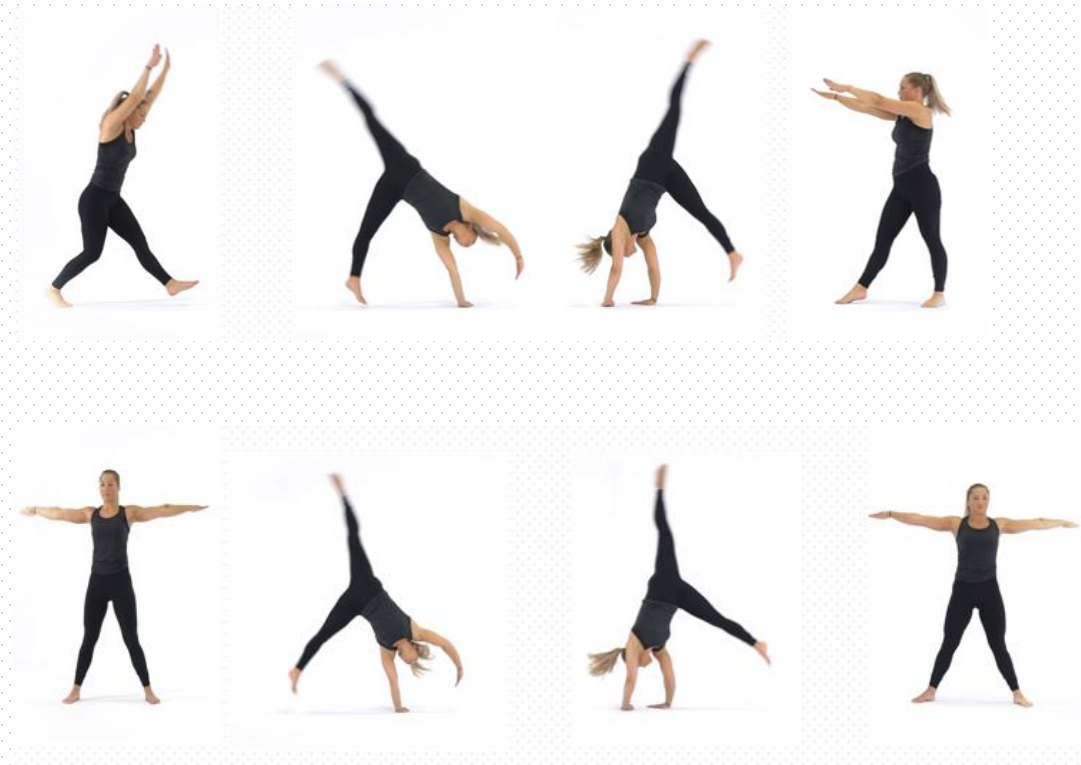
Hjul

Filmer fra videobank:

- [Hjul med rett inngang og utgang](#)
- [Hjul med sidelengs inngang og utgang](#)
- [Hjul med hinkesats](#)
- [Hjul fra stille sats på brett](#)

Filmer av hjul med mottak:

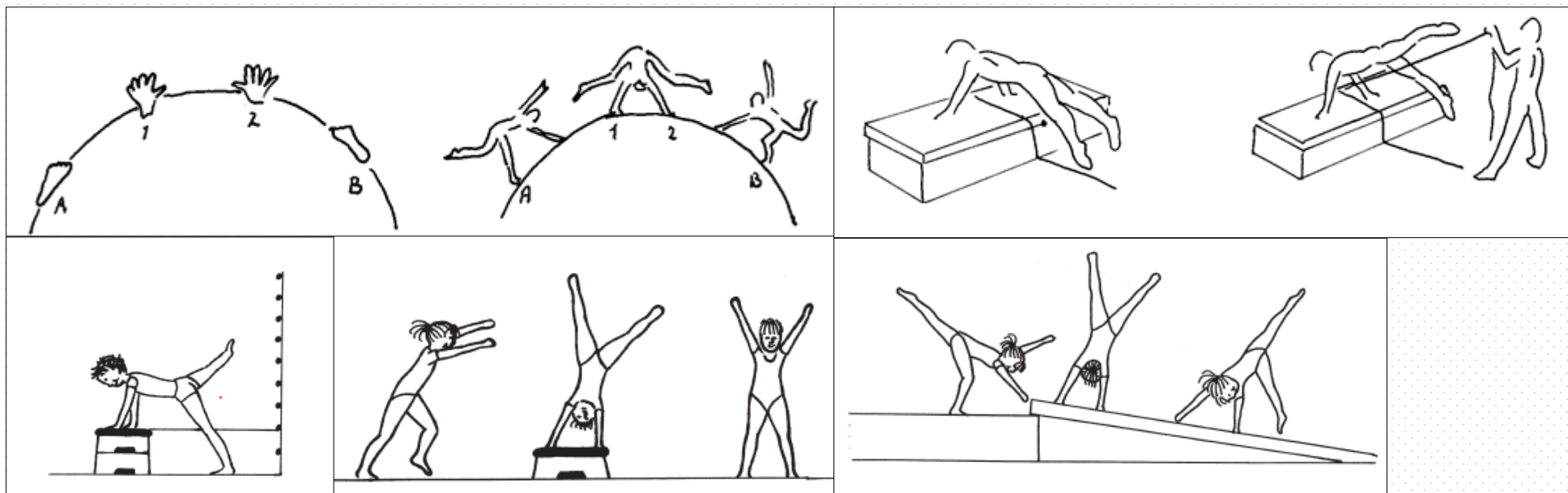
- [Hjul over kloss med hoftemottak \(yngre barn\)](#)
- [Hjul med hoftemottak \(eldre barn\)](#)



Søk hjul: <https://gymogturn.brik.no/search?q=hjul>

Hjul, del-/ forøvelser

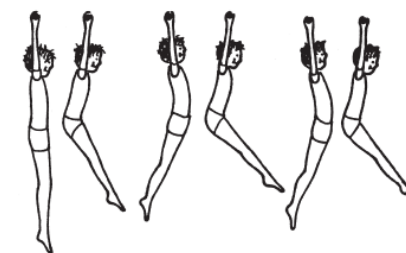
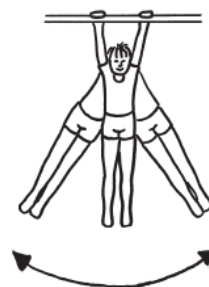
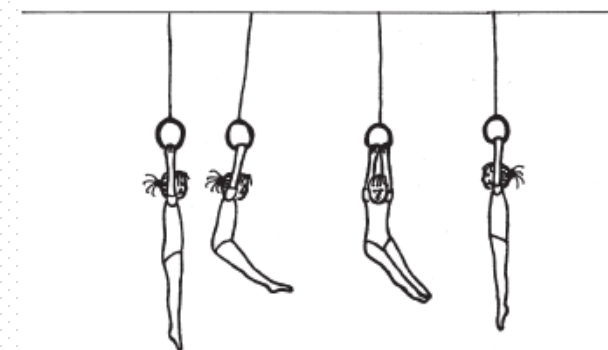
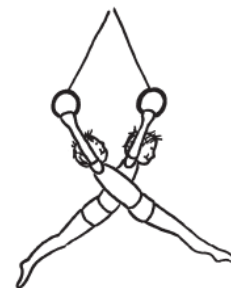
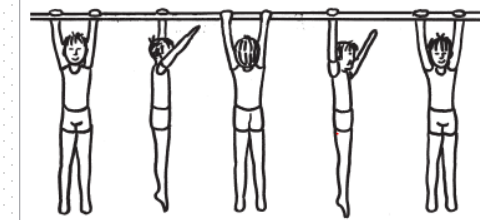
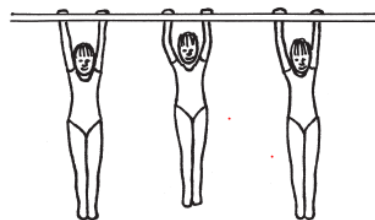
- [Hjul og araber med Elise \(element og deløvelser\)](#)



Heng

Husk:

- Avspent i skuldrene
- Spent i resten av kroppen
- Kontroll over bekkenet
- Utgangsposisjon for sving




Øvelser ved heng (eks.):

- Heng, hev senk skuldrene
- Armgang
- Sving
- Sving fra side til side
- Henge i en ring, forsøke å snurre rundt
- Kurv inn- kurv ut

[Heng i videobank](#)


1



✓ Kasseavstand; ca. 4 meter. Lange sving, kontrollert vending – utstrekning i skulderpartiet.
 😊 Rytme med fraspark i «bunn».

«Tarzanlek» – sving mellom to kasser.

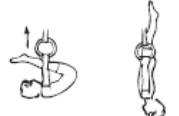
2



✓ Ringene i «hakehøyde». Hodet ned, se på magen. Beina samlet etter fraspark. Kontrollert landing i dragheng (=når man har beina i bakken etter å ha ført dem bakover). Både forover og bakover.
 😊

Henge i lave ringer – hjulomsving forover og bakover.

3



✓ Fiksert kropp i stupheng (=henge i strak stilling med hodet ned mot gulvet), strake bein og vrister, kontrollerte bevegelser. Marker stillingene. 5 ganger.
 😊

Henge i ringene – fra kippestilling til stupheng, 5 ganger.


4



✓ Godt fraspark, slå beina opp foran, strekk ut. God rytme. Høyde på svinget.
 😊 Kan også bruke en veggbom til denne øvelsen.

«Løpesving». Lav svingstang eller skranke-holme. Løpe framover, strekke ut, svinger tilbake.


5



✓ Skyv fra med det ene beinet. Få tyngdepunktet over stangen.
 😊 Flyt i øvelsen, helt strak i strekkstøtt (=henge i strak stilling med beina ned, armene inn til kroppen).

Hjulomsving bakover. Gå opp ved hjelp av kassedel.


6



✓ Stå på «kassedel» – hopp opp, fiksert kropp. Hofta ca. 10 cm ut fra stanga i hver vipp. Armbøy – strekk i hver vipp. Kroppen fiksert (strak kropp). Fra strekkstøtt – falle framover og 1/2 hjulomsving der du skal lande bak festet.
 😊

Visp og hjulomsving forover. Vipp 5 ganger, hjulomsving til stående. (Landing bak festet.)

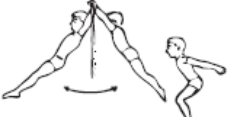
7



👉 Begynn med å gå igjennom vendingene. Skyv fra i vendingene. Fiksert kropp. Se den veien man vender. Etter vending, gjør en liten knekk.
 😊

«Løpesving» med vending. Gå fram og tilbake med ulike vendinger 5 ganger.

8



✓ Kan hjelpes til fart (eller mange sving).
 👉 Lat som om du sparker en ballong foran deg.
 😊 Rette, samlede bein, høyde i svinget. Sving 10 ganger.

Høy svingstang, skranke eller hengebom benyttes. Sving 10 ganger.

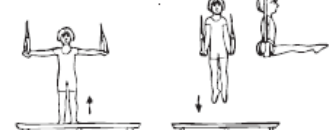
9



✓ Skape fart selv.
 😊 Fiksert vending. Høyde i vending og sving.

Høy stang – sving og 1 vending.

10



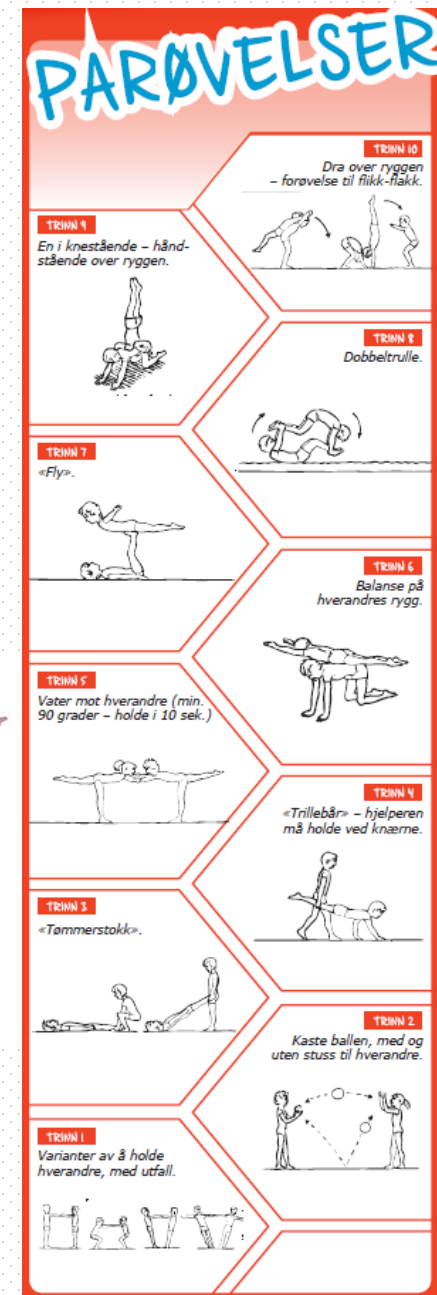
✓ Armene inntil kroppen, se frem. Trampett (eller springbrett) bør benyttes.
 😊 Kontrollert strekkstøtt, med ringene inntil kroppen. Heve beina til svevsitt (ikke markere svevsitt).

Hoppe gjennom favn. Lave ringer eller tau. Hoppe opp og ned fra favn til svevsitt.

Akrobatikk/ parøvelser

Filmer fra videobank:

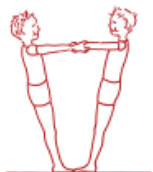
- [Alle filmer akrobatikk](#)



Øvelser fra Idrettens grunnstige 1

Øvelser fra Idrettens grunnstige 2

TRINN 1



Finn balansen.



Finn balansen.



Fiksere med strak kropp.

TRINN 2



Dytt/hold stillingen.



Stå på hoftene.



Midten må ha helt strak kropp.

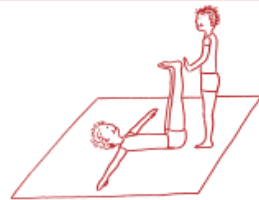
TRINN 3



Dytt/hold stillingen.



Finn 90°.



Dytt/hold stillingen.

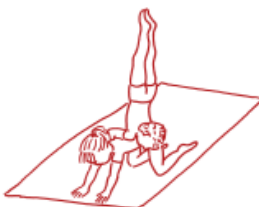
TRINN 4



Fiksering.



Press til hodestående med strake bein.



Finn balansen.

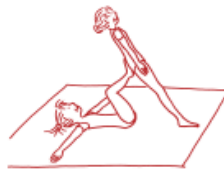
TRINN 5



Bunn bøyer og strekker beina.



Bunn bøyer og strekker beina.



Bunn bøyer og strekker beina.

GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 1: KENGURU

- gå 5 meter



GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 2: SKATER'N

- bunn skal krabbe 5 meter
- topp må holde balansen hele veien



GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 3: FLY

- holde posisjonen stødig i 2 sek
- rolig nedgang



GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 4: KNEHÅNDSTÅENDE

- hold posisjonen i 2 sek
- topp skal stå loddrett
- god fiksering



GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 5: HENG

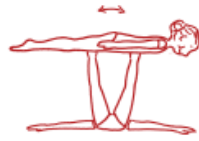
- hold posisjonen i 2 sek
- god fiksering
- rolig nedgang



TRINN 6



Bunn bøyer og strekker beina.



Bunn skyver topp fra side til side.



Bunn fører topp mot seg og fra seg med strake bein.

TRINN 7



Står overst på lårene til bunn.



Loft.



Finn balansen.

GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 8: SERIE 1

TRINN 8



GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 9: SERIE 2

TRINN 9



TRINN 10



Står overst på lårene til bunnene.

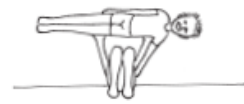


Skulderstå med to bunner.



Pyramide.

GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 6: TØMMERSTØKKEN

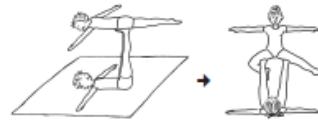


- hold posisjonen i 2 sek
- god fiksering

GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 7: SKULDERSTÅENDE



- hold posisjonen i 2 sek
- god fiksering
- sikker nedgang



- god flyt i serien
- pen utførelse



- god flyt i serien
- pen utførelse

GODKJENNINGSKRAV TIL TRINN 10: TREKANTLØFT

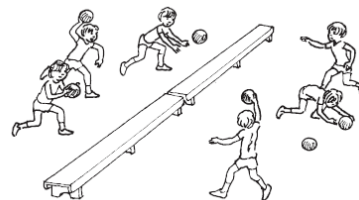


- hold posisjonen i 2 sek
- sikker nedgang

Kast, fang og småredskaper

Filmer fra videobank:

- [Alle kast og fang](#)



Øvelser med ball fra Idrettens grunnstige 1

BALL

TRINN 10
a) Kast ballen opp i lufta, ta imot på ryggen.
b) Trill ballen over armen.

TRINN 9
Stå med ryggen mot en vegg, ca 1 cm fra. Kast ballen mellom beina mot veggen. Snu raskt og ta imot ballen.

TRINN 8
Sprett ballen fra side til side.

TRINN 7
Jogg mens du spretter ballen.

TRINN 6
Kast ballen opp i lufta. Snu 360 grader, ta imot.

TRINN 5
Sitt på huk, trill ballen rundt kroppen. Trill ballen rundt hvert bein. Bak ryggen og under beina.

TRINN 4
Sitt, trill ballen med beina fram og tilbake. Det samme med armene.

TRINN 3
3 sprett med en hånd, fang. Gjøres med begge hender.

TRINN 2
Sprett med én hånd en gang, fang med begge hender. Kast ballen opp i lufta, klapp én gang, fang.

TRINN 1
Stå – sprett ballen en gang med begge hender – fang med begge hender. Kast ballen opp i lufta, fang med begge hender. 3 ganger.

Øvelser med ball og ring fra idrettens grunnstige 2

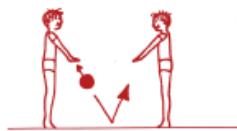
TRINN 1



Sprett med venstrehånd.

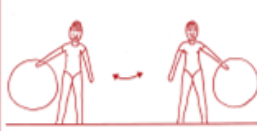


Sprett med høyrehånd.

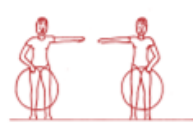


Sprett til hverandre.

TRINN 6



Hold ringen i høyre hånd, bytt til venstre og tilbake.



Rotasjon i frontalplanet rundt flat hånd. Prøv med både høyre og venstre.



Rotasjon i frontalplanet rundt flat hånd: høyre - begge - venstre.

TRINN 2



Rotasjon rundt livet.



Rotasjon rundt halsen.



Rotasjon rundt knærne.

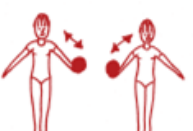
TRINN 7



Før ballen med den ene hånden opp og ned langs den andre armen og omvendt.

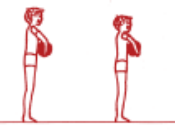


Stå med ansiktet mot en vegg og bruk veggens som støtte for å trille ballen.

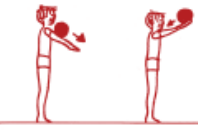


Trill ballen opp og ned på samme arm. Prøv med både høyre og venstre arm.

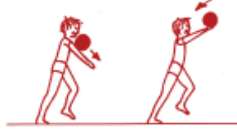
TRINN 3



Trill ballen oppover magen med fingrene.



Trill ballen fra overarmene til hendene og tilbake.



Trill ballen fra overarmene til hendene og tilbake mens du går/løper.

TRINN 8



Flatt kast i horisontalplanet.



Kast med 1/2 eller hel rotasjon i horisontalplanet.



Rotasjon rundt strak hånd over hodet.

TRINN 4



Reversering på stedet.



Reversering.



Trill ringen og kryp igjennom.

TRINN 9



Sitt og hold ballen opp, slipp og fang med beina.



Kast, sitt ned, fang med beina.



Kast, rulle, fang sittende.

TRINN 5



Rull ballen til fingertuppene og ned igjen.



Kast med en hånd, fang med to.



Stå med helt strak kropp, løft ballen over hodet, slipp og fang på ryggen.

TRINN 10



Kast til hverandre i sagittalplanet.



Høyt kast i sagittalplanet fang i grep.



Hold ringen ved hoften, slipp og fang med foten.

Kipp

Filmer fra videobank:

- [Kipp til sittende](#)
- [Hodestående- kipp til håndstående](#) (eldre barn)
- [Hodestående- kipp til håndstående](#) (voksen)

Definisjon kipp:

Rask utstrekning av hoftelddet med en påfølgende oppbremsing.



Strek ut hofte



Brems



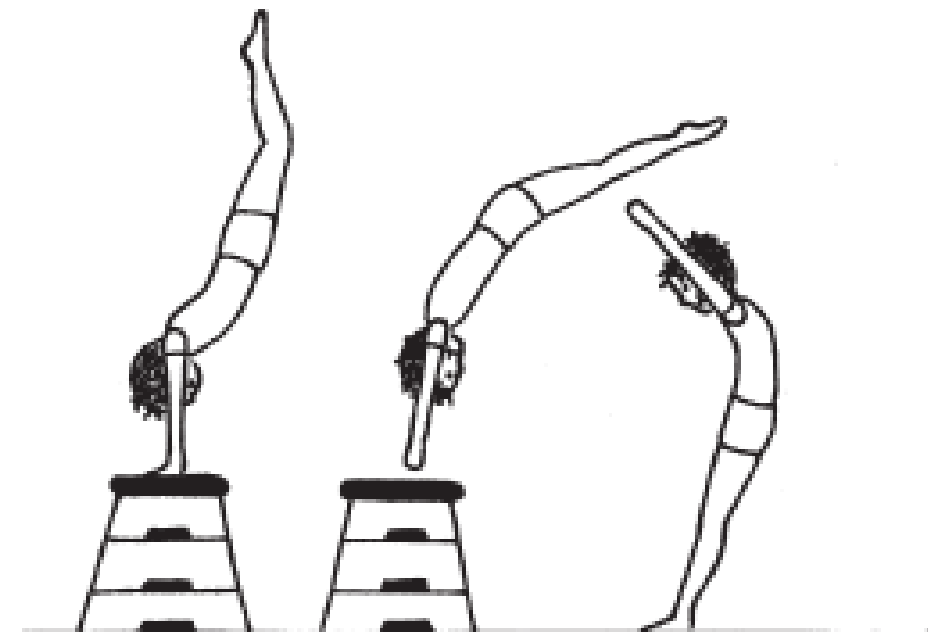
Kroppen kippes opp

Korbett

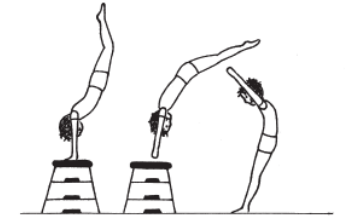
Spark opp mot håndstående, lag en overstrekning/ motbevegelse (kurv ut), dette øker muskelspenningen på forsiden av kroppen. Når du svarer denne motbevegelsen med en rask kurv inn, øker presset på armene og man lager et fraskyv.

Definisjon korbett:

En kurv ut - kurv inn bevegelse, der kroppen går fra en spent kurv ut til en spent kurv inn posisjon, eller motsatt.



Araber



Filmer fra videobank:

- [Hjul og araber med Elise](#)
- [Hjul fra stille sats på brett](#)



Stift

Filmer fra videobank:

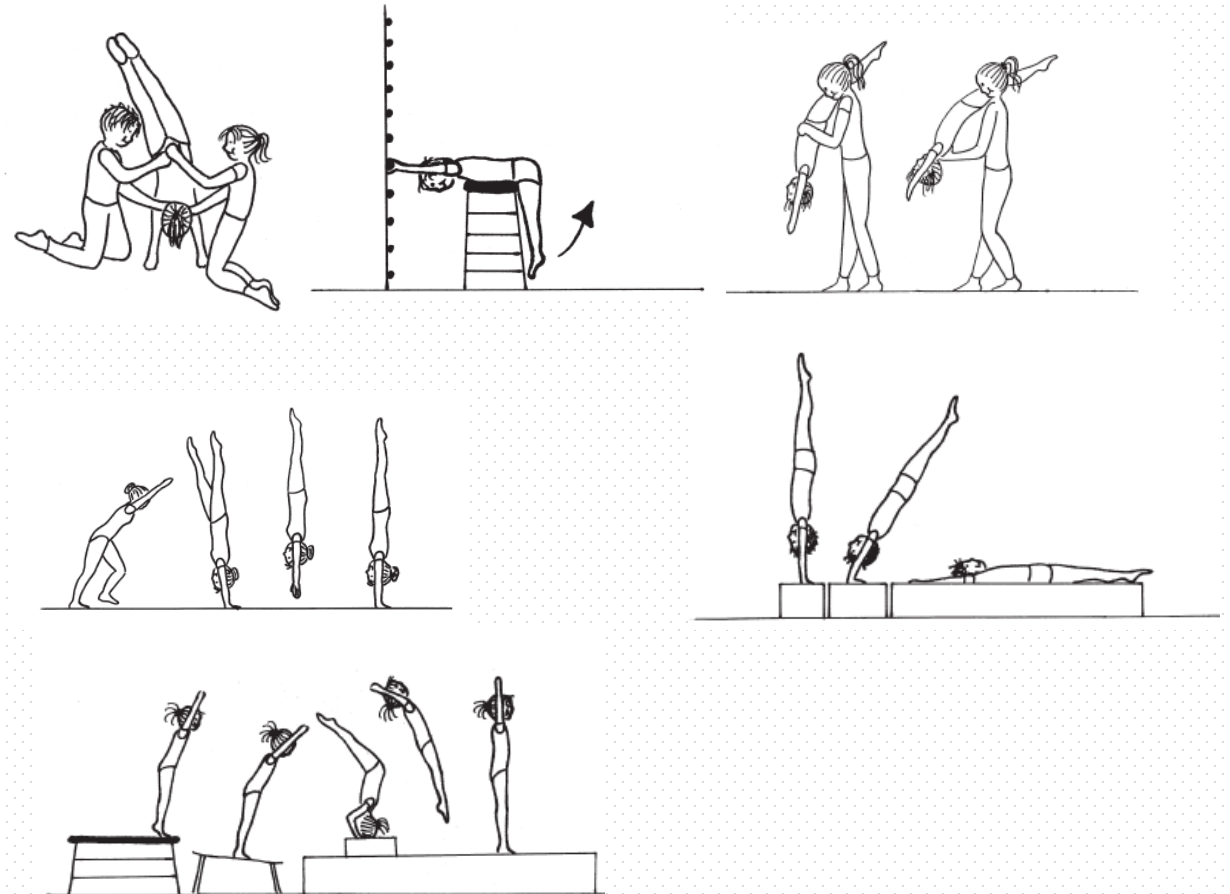
- [Stift fra kloss med mottak](#) (baning)
- [Stift fra kloss med mottak](#)
- [Stift – parøvelse 1](#)
- [Stift – parøvelse 2](#)



Stift, del-/ forøvelser

Filmer fra videobank:

- [Stift med Elise](#)



Bro

Filmer fra videobank:

- [Beveglighet bro](#)
- [Sikring ned i bro](#)
- [Bevegelighet bro på kasse](#)
- [Bro fra stående – RG](#)
- [Bro forover med sikring – RG](#)
- [Heng til broovergang – parøvelse](#)
- [Aktivere skuldre og brystrygg](#)
- [Tøying av hofteekstensjon](#)



Treningsplanlegging

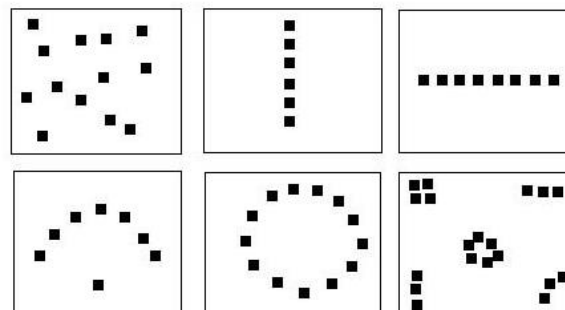
(undervisningsmetoder og treningsledelse)

Skap trygge rammer
Skap gode relasjoner
Skap et mestringsmiljø

Tilpass treningen etter vekst, modning og utvikling

Hvordan organisere aktiviteten?

- Unngå kø og venting
- Egen plassering i forhold til utøverne
- Hvordan få utøvernes oppmerksomhet
- Variasjon



- **K**onkretisering
- **A**ktivisering
- **M**otivasjon
- **P**rogresjon
- **V**ariasjon
- **I**ndividualisering
- **S**osialisering/samarbeid
- **E**valuering

Varier mellom:

- Oppdagende metode
- Instruksjonsmetode
- Apparatløyper
- Stasjoner
- Miljøer og sanser
- Alle i en gruppe
- Øv på likt
- Øv individuelt
- Veiledning individuelt
- Veiledning samlet

Planlegg treningen!

TID	HVA Hva er det som skal gjøres? Øvelser	HVORDAN Hvordan skal øvelsene organiseres?	HVORFOR Hvorfor skal vi gjøre dette?
-----	---	--	---

VARIASJON

Hva er målene med treningen og hvilke metoder og tilnæringsmåter bør du bruke for å nå målene?