

# Volt

Välkommen till Svenska Cheerleadingförbundets kurs i volter för både Cheer och Cheerdans. Det här materialet är tänkt som en del i din utveckling som tränare i de delar rörande voltmoment. Tanken är att det ska ge en stabil grund att stå på men också inspirera att fortsätta utvecklas som tränare.

Kursmaterialet innehåller fem delar:

- Säkerhet
- Uppvärmning
- En övnings beståndsdelar
- Felsökning
- Volter

Övningarna i kursmaterialet är upplagda i en ordning som följer en naturlig progression. Med det menas att de både ligger i en ungefärlig svårighetsordning men också att en senare övning bygger på kunskaper man får när man tränar på en tidigare övning.

Parallellt med färdighetsträningen är det väldigt viktigt att arbeta med styrka. Annars kommer utvecklingen att stanna av eller åtminstone gå långsammare för att den aktive inte har den styrka som krävs för övningen.

Man bör som tränare tänka på att alla är individer och har olika förutsättningar. Se till att övningarna är anpassade till varje individ. Många förövningar går att ändra så att de blir lättare eller svårare med samma redskapsuppställning. Ha även i åtanke att barn och ungdomar utvecklas genom utmaningar. Anpassa träningen så att de hela tiden får lagom stora utmaningar så att de känner att den är möjlig att klara av och ibland får känna att de lyckas.

## Säkerhet

Att träna säkert är det viktigaste. Ansvar för säkerheten ligger på dig om tränare och det är viktigt att du vet vad som krävs för att utföra en övning, hur den ska utföras och kunna passa på övningen på ett säkert sätt. Med *säkerhet* menar vi att undvika rena olyckor men också att träna på ett sådant sätt att man minimerar risken för förslitningsskador.

Uppvärmning är viktigt för att undvika skador och vi ägnar därför ett helt avsnitt åt den senare i materialet. Lika viktigt är det att övningarna är anpassade för varje individ, mer om det nedan.

## Individanpassning och progression

För att lära sig en avancerad volt (gäller såklart även de lättare övningarna) behöver man bryta ner volten/övningen i olika delar och träna på varje del för sig. Det är din uppgift som tränare att hitta dessa övningar och förövningar för att hjälpa den aktive framåt. Här gäller att ha

uppfinningsrikedom för att kunna utnyttja de redskap som man har till förfogande till max och genom kunskap om övningen hitta lämpliga förövningar.

Vi vill även betona att ni ska undvika att gå vidare till en svårare övning förrän de bemästrar de tidigare övningarna. Ett bra tankesätt som är vanligt är PPP – Practice -> Perfect -> Progress.

PPP innebär att man övar tills man kan utföra övningen. Fortsätt sedan att öva på samma övning tills tekniken är perfekt för att sedan gå vidare till nästa steg. Hur strikt man är med detta kan variera beroende på ens tränarfilosofi men att gå för fort fram till en svårare övning är en stor risk om man ser till säkerhetsaspekten.

### **Passningsteknik**

Försök att lägga upp träningsplaneringen så att ni inte behöver passa så mycket. Bygg hellre upp förövningar som de klarar utan eller med enklare pass. På så sätt har ni som tränare möjlighet att ta ett steg tillbaka och iaktta övningen på ett annat sätt samt fler aktiva kan vara i rörelse samtidigt.

När man passar är det viktigt att endast passar på övningar som man känner att man behärskar och har fått möjlighet att träna på att passa innan. Det bästa är att börja träna passning på aktiva som behärskar en övning. Här på utbildningen kommer ni att få träna på många av övningarna.

Principer som gäller för all typ av passning (TNF):

Tidig

Nära

Följsam

Med TNF menas att man tidigt ska vara med den aktive i övningen och börja hjälpa till vid behov. Man ska vara nära den aktive och man ska följa med i övningen, bland annat genom att vara rörlig i sidled.

Innan man passar en aktiv behöver man tänka igenom vad syftet med passen är? Något av nedan? Eller kan en förövning byggas upp istället?

Inbaningspass 1: Lyfta runt en aktiv. Passning innan den aktive kan övningen för att den ska få känna hur det känns att utföra hela övningen.

Inbaningspass 2: Passa för att övningen ska utföras med rätt teknik.

Säkerhetspass: Att passa vid behov för att undvika olyckor.

Oavsett syfte är det viktigt att ha en tydlig kommunikation med den aktive så att ni är överens om hur mycket eller lite man ska passa eller om man bara ska finnas där för säkerhets skull. Tilliten till att den aktive får pass om hen bett om det är väldigt viktig.

## Uppvärmning

När vi utför volter utsätts kroppen för stora krafter och därför behöver vi förbereda kroppen för detta. Vi behöver dels bli varma i kroppen så att muskler och leder blir mjuka samt att vi behöver förbereda kroppen på de motoriska övningarna och succesivt öka intensiteten.

### Mattuppvärmning - Val av övningar

Det gäller att göra uppvärmningen så allsidig som möjligt. Se inte en mattuppvärmning enbart som ett sätt att värma upp muskler och leder utan använd den även för att träna på grunder. Börja enkelt och stegra svårigheten allt eftersom. Lek även med att alla övningar som kan göras framåt kan man även utföra bakåt. Det kan vara bra att introducera detta redan i uppvärmningen.

Exempelvis:

- Gå på tå framåt
- Gå på tå bakåt
- Spänsthopp framåt
- Spänsthopp bakåt

Utöver det som nämns ovan kan det vara bra att säkerställa att man har med alla olika typer av moment i sin uppvärmning men man kan lägga fokus på olika typer av moment olika dagar.

- Roterandeövningar (Saggitalaxeln/ Transversalaxeln / Longitudinalaxeln)
- Konditionsövningar
- Stödjandeövningar
- Prehabövningar
- Grundövningar

Förenkla/försvåra

I nedanstående tabell kommer du kunna skriva ned fler exempel, som nämns under utbildningen, på hur du kan förenkla/försvåra en övning:

Gå i spannung	Gå i skottkärra	Studs i skottkärra
Rumspark	Rumspark till handstående	Rumspark till hanståendestuds
Bakåtkullerbytta (köttbulle)	Bakåtkullerbytta till spannung	Bakåtkyllerbytta till handstående



SVENSKA  
CHEERLEADING  
FÖRBUNDET

## En övnings beståndsdelar

Som vi nämnt tidigare går övningar att bryta ner i olika delar och detta tankesätt är en viktig del av att vara tränare. Att se vad om är problemet och att hitta sätt att öva på just den delen.

Vilka delar kan man bryta ner en övning i?

Ett sätt att tänka är tidsmässigt. Vad är det som händer först? Vad händer sedan osv. Målet är att kunna öva varje sådan del för sig. Man bryter ner en övning i olika förövningar.

*Ett handstående kan tex brytas ner i förövningarna: Uppspark mot vägg och handstående mot vägg.*

*En bakåtbrygga kan tex brytas ner i förövningarna: Gå ner i brygga mot en tjockmatta och sparka över från brygga med fötterna uppe på en höjd.*

Varje förövning kräver i sin tur att man kan ett antal basövningar. I exemplet med handstående kan det vara huvudstående, stå i krum mellan bänkar samt att bygga tak. Medan i exemplet med bakåtbrygga kan det vara att trycka upp och stå i brygga samt handstående.

För att klara dessa övningar behöver man vissa förutsättningar. För handstående är det att kunna spänna sin kropp, känna skillnad mellan krum och svank, ha god rörlighet i axlar samt mod. För bakåtbrygga är det följande förutsättningar som behövs för att klara övningen: God rörlighet i axlar, rumsuppfattning, koordination samt mod.

Hur mycket man bryter ner en övning beror på syftet men tillslut kommer man ner till de 12 grundformerna. Det finns 12 motoriska grundformer som man kan dela upp mer komplexa rörelser i. Dessa 12 motoriska grundformer är:

Gå	Springa	Hoppa	Rulla
Balansera	Klättra	Stödja	Kasta
Fånga	Hänga	Åla	Krypa

## Felsökning

Generellt är vi tränare bra på att leta fel och till en del är det absolut nödvändigt. Vi får dock inte glömma bort att också leta efter det som är bra. Att förstärka det som är bra och därmed få den aktive att fortsätta med det är mycket effektivt. Tex kan man ropa till en grupp som gör björngång oengagerat och slarvigt att "vad bra att ni sträcker på benen" och se att de flesta börjar att sträcka på benen.

När en övning inte blir som man tänkt behövs du som tränare för att försöka hjälpa den aktive vidare. Du har kanske brutit ner övningen i delar och du ser att det är flera av delarna som behöver korrigeras. Här gäller att börja från början och korrigera det första felet och för tillfället inte fokusera på det som kommer efter. Gör man en rondat flickis och inhoppet i rondaten gör att den aktive inte får någon fart i rondaten, kan detta vara orsaken till problem i flickisen. Då är det mest effektiva att öva på inhoppet i rondaten och förhoppningsvis blir även flickisen bättre när man får med sig farten från rondaten in i flickisen.



SVENSKA  
**CHEERLEADING**  
FÖRBUNDET

Försök att hitta sätt att öva på det som behöver justeras i en övning som övar just det som är problemet. Ett exempel: Om den aktive övar på stilla flickis och inte skjuter fram höften i frånskjutet är det ofta bra att be den aktive att göra ett antal "flickiskabom" istället för att be den aktive skjuta fram höften. (Flickiskabom är en övning där man sitter framför en tjockmatta med raka ben, böjer fram överkroppen och sedan snabbt böjer bak överkroppen och smäller i armarna i tjockmattan och samtidigt skjuter fram höften). I en sådan isolerad övning är det ofta lättare att rätta tekniken och man kan snabbt få mängdträning utan att slita så hårt på kroppen. Den här typen av övningar passar mycket bra som sidostationer när man tränar voltmoment.

## Förövningar

När man ska lära sig en övning är det bra att börja med olika delmoment i övningen innan man sätter ihop det till en färdig övning. Dessa övningar kallar vi för förövningar. I kompendiet får du tips på ett antal förövningar för varje gymnastikövning men nu när du har lärt dig att bryta ner en övning i dess beståndsdelar kan du säkert komma på egna övningar som övar varje del för sig.

Tex kan man öva ansats och handisättning till ett handstående genom att bara göra första delen av handstående. Ansats genom ett långt steg, sätt händerna långt fram och sparka upp men inte så högt och behåll benen delade. Övningen kallas av många för en fölspark. Det ger den aktive möjlighet att fokusera på bara just de delarna och inte behöva fundera på det som kommer senare. Själva handstående kan man träna på genom att stå på händer mot en vägg och när man sätter ihop det så blir det en hel övning. Kan ni komma på fler förövningar för ett handstående?

## Volter

Här nedan beskrivs ett antal olika övningar. Det börjar med en beskrivning av själva utförandet och fortsätter sedan med några exempel på förövningar och sätt att utmana den aktiva med variationer på övningen. Övningarna kan utföras med olika ansats. De vanligaste som används är:

Stillastående

Steg

Upphopp

Spring

När man vill koreografera gymnastik är det ofta bra att alla kan göra övningen med samma ansats. Det kan också vara utmanande och man kan få den aktive att tänka till om man ber dem utföra en övning de normalt behärskar men med en annan ansats.

## Framåtkullerbytta

En framåtkullerbytta utförs i grunden från huk varpå den aktiva rullar framåt i grupperad position och landar på huk igen.

Förövningar:

- Gruppera
- Harskutt
- Rulla bak på skuldra → rulla fram till huk → upp till stående
- Framåtkullerbytta på lutande plan

Utmana den aktiva med andra typer av framåtkullerbyttor:

- Långkullerbytta
- Kullerbytta med raka ben i uppgången
- Grenkullerbytta
- Kullerbytta genom splitt
- Kullerbytta till spagat (vartannat ben)
- 

### **Bakåtkullerbytta**

En bakåt kullerbytta utförs till en början från huk då händerna placeras med handflatorna uppåt på axlarna och hakan mot bröstet. Sedan sker rullningen bakåt varpå händerna sätts i mattan, trycker till och den aktiva trycker sig till huksittande alternativt spannung. En utvecklad bakåtkullerbytta med raka ben börjar istället från stående. Viktigt att tänka på då är att händerna inte sätts ner i mattan vid rumpan i själva fallet bakåt då det stoppar farten.

Förövningar:

- Fall till rygg i tjockmatta
- Bakåtkullerbytta från liggande på bänkar
- Bakåtkullerbytta i passande lutning, exempelvis en tjockmattebacke alternativt satsbrädebacke eller en kil

Utmana den aktiva med andra typer av bakåtkullerbyttor:

- Bakåtkullerbytta med raka ben till stående
- Bakåtkullerbytta genom handstående till stående
- Bakåtkullerbytta genom handstående → fall till spannung
- Bakåtkullerbytta till handstående med halv vändning
- Bakåtkullerbytta till handstående med halv vändning → nedrullning
- Bakåtkullerbytta till handstående med hel vändning

### **Handstående**

Ett handstående utförs från en spänd position med armarna vid öronen varpå ett långt steg fram tas och händerna sätts i långt fram. Vid ingången till handståndet är det viktigt att kroppen fungerar som en gungbräda, alltså att armarna till benet bak som sparkar upp bildar en rak linje och händerna då inte kommer i mattan utan att benet där bak hänger med.

Förövningar:

- Huvudstående (även detta går att bryta ned/försvåra)
- Bygga tak
- Rumpspark
- Handstående mot vägg
- Gungbrädan

Utmana den aktiva med andra typer av handståenden:

Spagathandstående

## Hjulning

En hjulning utförs med samma ingång som handståndet men med en vridning i överkroppen precis innan händerna sätts i. Benen delas i splitt och landningen sker med en fot i taget.

Förövningar:

- ”Klättrande” hjulning med mage mot tjockmatta
- Hjulning med fötter över höjd
- Hjulning med händer på höjd
- Hjulning mellan rep/klossar

Utmana den aktiva med andra typer av hjulningar:

- Hjulning på en hand (*samma hand som fot gymnasten sätter fram*)
- Tryckhjulning
- Hjulning från knä
- Hjulning från knä på en hand (*samma hand som fot gymnasten sätter fram*)
- Tryckhjulning från knä
- Hjulning snap (*snabb hjulning som landar med fötterna ihop*)

## Rondat

En rondat utförs med ett stängt(krummat) bröst i ingången. Precis som i hjulningen är det viktigt att vridningen sker så sent som möjligt för att behålla det stängda bröstet. I handståndet slås fötterna ihop och benen korbettas ner samt att ett axeltryck sker för att få tillräckligt med fart för att hinna få in fötterna och kunna fortsätta med fler övningar efter rondaten.

Förövningar:

- Hjulning till spannung – landa med fötterna på tjockmatta
- Rondat till knä i tjockmatta
- Korbett från handstående
- Tryck till mage
- Handstående tryck över linje

Utmana den aktiva med andra typer av rondater:

Rondat från knä

## Samlad framåtbygga

En samlad framåtbygga utförs med en uppspark till handstående följt av en uttryckning i axlarna som tillåter kroppen att kontrollerat falla ner till en bygga. I byggan är det viktigt att rumpan pressas framåt och spänns samtidigt som knäna spänns (inte sträcks utan spänns) för att möjliggöra för magmusklerna att resa överkroppen framåt.

Förövningar:

- Stå i bygga
- Stå i bygga med händerna vis ribbstol - klättra upp till stå
- Tryck upp i bygga med händer på tjockmatta - res upp
- Handstående fall ner i bygga

Utmana den aktiva med andra typer av samlade framåtbyggor:

*Kombinationer (När den aktiva behärskar en övning behöver man sätta ihop den i kombination med andra övningar som den aktiva behärskar.)*

## Delad framåtbygga

En delad framåtbygga utförs likadant som en samlad framåtbygga men bendelningen behålls genom hela övningen vilket innebär en landning på en fot.

Förövningar:

Handstående fall till bygga i tjockmatta, landning på en fot

Utmana den aktiva med andra typer av delade framåtbyggor:

*Tictac framåt (En tictac framåt är en blandning mellan framåt- och bakåtbygga. Först sparkar man över framåt till bygga med landning på ett ben och det andra benet pekande mot taket. Sen sparkar man tillbaka bakåt.)*

## Delad bakåtbygga

En delad bakåtbygga utförs från stående position med armarna vid öronen, höften pressas fram (ryggen böjs så lite som möjligt) och axlarna pressas ut samtidigt som den aktiva stävar ned med händerna mot golvet. Samtidigt som armarna sänks höjs det främre benet så att det, i byggpositionen, pekar rakt upp. Härifrån pressas axlarna över ytterligare framåt och benen sparkas över, genom ett handstående, och landningen sker på en eller två fötter.



Förövningar:

- Stå i brygga och pressa ut axlarna
- Brygga från liggande på mjukkloss
- Sparka över från brygga på olika höjder(trappa ner)
- Klättra ner i brygga mot ribbstol
- Gå ner i brygga mot tjockmatta

Utmana den aktiva med andra typer av delade bakåtbryggor:

*Tictac bakåt (En tictac bakåt är en blandning mellan bakåt- och framåtbrygga. Först går man ned i brygga och sparkar över bakåt men stannar med ett ben pekande mot taket. Sen sparkar man tillbaka framåt.)*

### **Samlad bakåtbrygga**

En samlad bakåtbrygga utförs samma som delad bakåtbrygga men med benen ihop. Här är det extra viktigt att de kopplar på magmusklerna för att inte förstöra ryggen genom att svanka sig över. Övergången från svank till krum sker mitt i bryggan med ett fint handstående.

Förövningar:

Samma som delad bakåtbrygga men med benen ihop.

Utmana en aktiva med andra typer av samlad bakåtbryggor:

*Kombinationer (När den aktiva behärskar en övning behöver man sätta ihop den i kombination med andra övningar som den aktiva behärskar.)*

### **Spagathandvolt**

En spagathandvolt utförs med ett fråntryck från benen, en handplacering långt fram, ett håldrag, fråntryck i axlarna och landning på en fot. Skillnaden mellan en delad framåtmjukis och spagathandvolt är att det är en flygfas i spagathandvolten men inte i den delade framåtbryggan. Här behövs mer fart och kraft.

Förövningar:

- Handvoltstrappa
- Handvolt ned från kloss
- Handvolt i passande lutning, exempelvis en tjockmattebacke alternativt satsbrädebacke

Utmana den aktiva med andra typer av handvolter:

Handvolt



SVENSKA  
**CHEERLEADING**  
FÖRBUNDET

## Stilla flickis

En stilla flickis utförs med armarna vid sidan av kroppen. Armarna ska sedan dras bakåt och på vägen tillbaka böjs benen så att armarna hinner fram till öronen innan höften skjuts fram och benen trycker ifrån. Börja i krum och när en skjuter ifrån så drar en till tight arch, och sedan med hjälp av korbett och axeltryck, tillbaka till krum igen.

En flickis är en snabb övning och vissa aktiva hinner inte dra armarna hela vägen till öronen, därför är det viktigt att träna på hur de ska dra armarna.

Om den aktiva först böjer på benen och skjuter ifrån, och sedan drar armarna, så kommer inte armarna hinna till rätt position, vilket leder till en vinkel i axeln som leder till felbelastning som leder till förslitningar i handleder och axlar som leder till skador och förtidspensionerade aktiva.

Förövningar:

- Samla bakåtbrygga
- Flickisfall till tjockmatta
- Flickiskabom i tjockmatta
- Bana flickis till handstående (enbart med små)
- Flickis till mage i tjockmatta
- Flickis till knä på tjockmatta
- Flickis i passande lutning, exempelvis en tjockmattebacke alternativt satsbrädebacke
- Flickis mot tjockmatta mot vägg

Utmana den aktiva med andra typer av flickisar:

Spagatflickis (bendelning i andra bågen)

Spagatflickis (bendelning i första bågen)

## Rondat-flickis

En rondat-flickis är en kombination av en rondat och en flickis. Det man behöver tänka på när man sätter ihop dessa övningar är att korbetten i rondaten är tillräckligt bra så att rondaten landar aningen bakåtlutad. Annars kommer flickisen gå uppåt istället för bakåt och axlar och handleder kommer behöva utstå onödigt hög påfrestning.

Förövningar

- Hjulning bakåtbrygga
- Rondat stäm bak till rygg i tjockmatta
- Rondat från höjd(exempelvis plintlock) → flickis

Utmana den aktiva med andra typer av rondat flickisar:

Hjulning spagatflickis

## Stilla flickis-flickis

I en stilla flickis - flickis gäller samma princip som i rondat - flickis, alltså att kobetten är tillräckligt bra i den första övningen för att ge fart åt den andra.

Förövningar:

Stilla flickis – fall bak till rygg i tjockmatta (*kan förenklas genom att göra stilla flickisen i backe*).

Stilla flickis – stäm bak till rygg i tjockmatta (*kan förenklas genom att göra stilla flickisen i backe*).

Utmana den aktiva med andra typer av stilla flickis flickisar:

Stilla flickis – spagatflickis(*bendelning i andra bågen*)

Spagatflickis(*bendelning i första bågen*)

## Rondat-salto

I en rondat - salto, till skillnad från en rondat - flickis, är det viktigt att korbetten landar rondaten i en sträckt position där kroppen är helt vertikal istället för bakåtlutad. Detta för att salton ska bli så hög, kort och därmed så kontrollerad som möjligt. Stämmet är viktigt att det sker med armarna vid öronen och att den aktiva därefter väntar tills de är i sitt högsta läge innan man börjar rotera då rotationen minskar stigningen i volten och om den börjar för tidigt kommer inte salton att bli lika hög. I salton föredras att händerna placeras på smalbenen och inte på baksidan av låren då det ger en säkrare och bättre gruppering samt mer kontroll då benen inte kan ”råka” sträckas ut i själva volten på samma sätt som om händerna hålls på smalbenen.

Förövningar:

- Rondat stäm till boll på kil(lutande backe)
- Rondat stäm till boll på kil-rulla bak
- Rondat stäm till boll hos tränare
- Ligg på rygg på kloss-rulla ner för kanten bakåt och ta landning i tjockmatta
- Ligg i boll, tränaren lyfter i smalbenen

Utmana den aktiva med andra typer av rondat saltos:

Om de tre grundövningarna rondat, flickis och salto har tillräckligt bra teknik (gäller vilka övningar som helst egentligen) är det ”bara” att sätta in dem i olika långa och komplicerade längor. Själva längorna ska inte vara svåra för den aktiva att utföra om de kan sina övningar. Är längre längor svåra för den aktiva beror det på otillräcklig mängdträning att övningarna eller otillräcklig uthållighetsträning av explosiva rörelser.

## **Rondat-sträckt/ Rondat-flickis-sträckt/ Rondat-flickis-flickis-sträckt**

Sträcka saltos utförs från ett fråntryck rakt upp med armarna vid öronen och ett drag med fötterna som skapar rotation. Kroppen behåller en krummad och rak position från fråntrycket hela vägen till landningen och armarna är kvar mot taket tills kroppen når dem då de istället fortsätter att rotera med kroppen (*armarna dras alltså inte aktivt ner mot låren då det stoppar rotationen*).

Förövningar:

- Ligg på rygg i krum, tränaren lyfter i fötterna
- Hopp till skuldra med rak höft på höjd
- Rondat stäm till krumposition till tränare

Utmana en aktiva med andra typer av sträckta saltos:

- Skruv
- X-salto
- Spagatsalto

## **Stilla salto**

En stilla salto utförs med ett armdrag från valfri utgångspunkt (helst inte uppifrån då de måste dra ner och sen upp igen innan volten kan börja vilket tar lång tid), benen böjs, armarna dras upp till öronen samtidigt som ett fråntryck med benen sker. Höften dras uppåt över huvudet, och smalbenen leder vägen, samtidigt som armarna fattas kring smalbenen, eller baksida lår och rotationen bakåt startar. Utsträckningen av benen är sedan det som stoppar rotationen så en hög salto kräver en tidig utsträckning medan en långsam/ låg salto kräver en sen utsträckning.

Förövningar:

- Hopp till boll på kil(lutande plan)
- Hopp till boll på kil-rulla bak
- Ligg på rygg på kloss-rulla ner för kanten bakåt och ta landning i tjockmatta
- Ligg i boll, tränaren lyfter i smalbenen
- Hopp till boll med pass av tränare

Utmana den aktiva med andra typer av saltos:

Pikerad salto

Salto med helsrkuv

## **Sidvolt**

En sidvolt utförs från ett steg där steget är som en benkick och det främre benet böjs till 90 grader vid nedsättning i mattan varpå överkroppen pressas mot det främre benet och fråntrycket från benet sker. Det är alltså först efter fråntrycket som kroppen vrids. Det bakre benet sparkas bakåt och kroppen roterar runt en specifik punkt (rör sig inte framåt). Benen är alltså delade i spagat under hela utförandet och landningen sker med en fot i taget.

Förövningar:

- Kick på satsbräda från "harskuttspostion"
- Kick på satsbräda-spagathandvolt
- "Svanhopp" (Kick med hopp i svankposition) till höjd

Utmana den aktiva med andra typer av sidvolter:

Minska ansatsen till upphopp eller steg.

## **Frivolt**

En frivolt utförs med ett "inkast" med armarna som samspelar med en svank-krom-rörelse i stämnet in till volten. Utan svank-krom-rörelsen kommer volten inte att rotera tillräckligt snabbt och den aktiva kommer landa på rumpan. Efter kastet går överkroppen mot benen (tvärtom från salton där knäna dras upp mot bröstet) och fötterna sparkar mot rumpan för att skapa en framåtroteration.

Förövningar:

- Landningshopp från kloss Stäm-svank-krum
- Kasta boll med raka armar från svank till krum
- Frivolt från satsbräda till tjockmatta
- Frivolt till mjuk landning

Utmana den aktiva med andra typer av frivolter:

Frivolt med bendelning(kan leda till öppning för en länga)

Pikerad frivolt

Sträckt frivolt

## **Tjeckvolt**

En tjeckvolt utförs från ett steg där steget är som en benkick och det främre benet böjs till 90 grader vid nedsättning i mattan varpå överkroppen pressas mot det främre benet och fråntrycket från benet sker. Det bakre benet sparkas bakåt och kroppen roterar runt en specifik punkt(rör sig inte framåt). Benen är alltså delade i spagat under hela utförandet och landningen sker på en fot.

Förövningar:

Samma som sidvolt