

Det Danske Trinsystem for Kvindelig Idrætsgymnastik

Januar 2018

Trin 1-6

Beskrivelse af øvelser

1.1 Indledning

Generelt trin 1-6

Materialet er opdelt i kapitler, hvor første kapitel beskriver de generelle fradrag. Herefter følger der et kapitel for hvert trin, hvor øvelserne på hvert redskab er beskrevet. Der er tilknyttet en video til hver øvelse. Øvelserne kan ses på Youtube under GymDanmark's spilleliste "KIG trinøvelser 2018".

I hvert kapitel findes der fradragstyper for hver øvelse på hvert redskab.

[Note: Alle fradragstyper, inklusiv de generelle fradrag ligger klar 10/1 2018.](#)

Teksten/beskrivelserne af øvelser i materialet skal understøttes af videoerne, så det er lettere at forstå øvelserne i sin helhed. *Det er dermed teksten og fradragstyperne, der skal bedømmes efter.*

[LINK til GymDanmarks youtube kanal](#)

Trin 1

Hest

Der er tre elementer/øvelser i trin 1-øvelsen

1) Tilløb (valgfri længde, max 25 m) afsæt på springbræt, strakt ophop, landing på 50 cm måtte.

Armtræk skal komme bagfra, ligesom i et overslag. Dvs. at armene føres op til ørene i ophoppet. (se video)

2) Gå hen til enden/siden af måtten, start med armene ved ørene, hop med armtræk ned fra måtten, vis landing i bøjede ben i to sekunder.

3) Start med armene ved ørene. Sving op på hænder, hold håndstand minimum to sekunder - fald og land flat på ryggen på en måtte hævet 10-15 cm over gulvet. Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både hænder, skuldre og fødder er i måtten, men gymnasten ligger spændt med lænden i gulvet og på en linje.

Barre

Baglæns opgang med strakte ben

5 vip i hulposition. Der er intet krav om grader, fokusér på positioner.

Efter det femte vip laves bugomsving.

Forlæns nedgang til 3 sekunders katete i bøjede arme med hagen over stangen, uden at røre.

Det er tilladt at have korte pauser efter baglæns opgang og efter bugomsving.

Mulighed for bonus: Der er i trin 1 mulighed for at opnå en bonus på 0,5 point ved at lave et babykip efter den baglæns opgang og inden vippene.

Babykipet bliver godkendt til en bonus på 0,5 point hvis gymnasten holder armene helt strakte på vej op i kippet.

Se babykip på video.

Bom

Bomøvelsen i trin 1 er den gamle trin 2-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og i momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Gulv

Gulvøvelsen i trin 1 er den gamle trin 2-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Trin 2

Hest

Der er tre elementer/øvelser:

1) Tilløb (valgfri længde, max 25 m), afsæt på springbræt, håndstand på 50 cm høj måtte, land flat på ryggen (ingen skulderafvikling - altså det gamle trin 4-spring) Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både hænder, skuldre og fødder er i måtten, men gymnasten ligger spændt i hul-position.

Armtrækket skal være ligesom i trin 1, nemlig komme bagfra, så armene føres fremad, ligesom et overslag.

2) Gå hen til enden af måtten, hop med armtræk ned fra måtten, vis landing i bøjede ben i to sek.

3) Håndstandshop med armtræk bagfra, markér håndstand, fald og land flat på ryggen på en måtte hævet cirka 20 cm over gulvet.

Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både hænder, skuldre og fødder er i måtten, men gymnasten ligger spændt med lænden i gulvet og på en linje.

Barre

Baglæns opgang med strakte ben

Vip til bugomsving. Der er ingen krav om grader i vippet, fokusér på hul krops-position.

Vip og skub væk fra stangen og land på en klods. Hænderne skal slippe stangen og gymnasten skal lande med armene foran sig og vise hulposition.

Træneren bestemmer den passende højde for klodsens.

Træner løfter gymnasten op i høj stang.

Gymnasten skal hænge stille og lave "stor start" (se video), og svinge fem gange og hoppe bagud. Svingene tælles hver gang gymnasten er bagved stangen.

Der er i svingene fokus på korrekte positioner; hul bagved stangen, svaj under stangen og spark med tærne op mod loftet. Der er ingen krav til grader på svingene. Trænerne skal ikke hjælpe gymnasten i gang med svingene.

Mulighed for bonus: Der er i trin 2 mulighed for at opnå en bonus på 0,5 point ved at lave et babykip efter den baglæns opgang og inden vip.

Babykippet bliver godkendt til en bonus på 0,5 point hvis gymnasten holder armene helt strakte på vej op i kippet.

Se babykip på video.

Bom

Bomøvelsen i trin 2 er den gamle trin 3-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Gulv

Gulvøvelsen i trin 2 er den gamle trin 3-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Trin 3

Hest

Tilløb (valgfri længde, max 25 m), afsæt på springbræt, håndstand på 50 cm måtte, skulderafvikling (dvs. gymnasten skal lave et håndstandshop og vise en flyvefase) og lande flat på ryggen.

Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både hænder, skuldre og fødder er i måtten, men gymnasten ligger spændt i hul-position.

Armtrækket skal være ligesom i trin 1 og 2, nemlig komme bagfra, så armene føres fremad og op på hænder, ligesom et overslag.

Barre

Kipsving frem (åbne i hoften), tilbage og lande i hul bagved stangen, hold fast ved stangen.

Det er tilladt at starte på et springbræt eller klods afhængig af gymnastens størrelse (trænerens vurdering)

Baglæns opgang med strakte ben.

Vip i hulposition til bugomsving (der er ingen krav om grader i vippet, fokusér fortsat på hul kropssposition)

Vip og træk det ene ben bøjet igennem armene og over stangen, så gymnasten ender med et ben på hver side af stangen.

Hænderne vendes, på samme tid, til undergreb.

Gymnasten laver et rideomsving (stride circle) og ender i undergreb igen.

Hænderne vendes igen samtidig til overgreb og benet føres tilbage til almindelig position, samtidig med at den ene arm føres tilbage til stangen.

Vip i hulposition og sæt fødderne på stangen (squat on) og hop ned på måtte foran måtten.

Squat on skal være med strakte eller bøjede knæ - med samlede knæ i begge tilfælde.

Mulighed for bonus: Der er i trin 3 mulighed for at opnå en bonus på 0,5 point ved at lave et babykip efter den baglæns opgang og inden vip.

Babykipet bliver godkendt til en bonus på 0,5 point hvis gymnasten holder armene helt strakte på vej op i kippet.

Se babykip på video.

Bom

Bomøvelsen i trin 3 er den gamle trin 4-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Gulv

Gulvøvelsen i trin 3 er den gamle trin 4-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Trin 4

Hest

Tilløb (valgfri længde, max 25 m)

Overslag på køleskab/skumplint 70-80 cm høj.

Landing på 20 cm høj måtte.

Armtræk i overslaget er valgfrit (om det kommer bagfra eller oppefra)

Mulighed for bonus på 0,5:

Yurchenko forøvelse på 1 m måtter.

Yurchenko forøvelsen godkendes hvis:

- Gymnasten viser en aftryksfase fra efter flikflakken
- Gymnasten lander på benene efter flikflakken
- Gymnasten har hænderne på en yurchenkomåtte (ikke rører springbrættet med hænderne)
- Gymnasten har strakte arme i flikflakken
- Viser ingen eller minimal skuldervinkel i flikflakken

Barre

Kip

Det er efter kip tilladt at holde pause inden næste øvelse. Der er dog ikke fradrag, hvis gymnasten vælger at lave den næste øvelse uden pause.

Vip + bugomsving (Der er fortsat ingen krav om grader i vippe, fokusér på positioner)

Squat on + hop til høj (Squat on skal være med strakte eller bøjede knæ - med samlede knæ i begge tilfælde)

3 sving + ½ vending. Lav vendingen på tredje fremsving. Den halve vending skal afsluttes med at røre stangen i overgreb med den frie hånd.

Der er ingen krav til grader i svingene, der fokuseres på korrekte positioner; hul bagved stangen, svaj under stangen og spark med tæerne op mod loftet - det samme gælder i den halve vending.

Bom

Bomøvelsen i trin 4 er den gamle trin 5-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Gulv

Gulvøvelsen i trin 4 er den gamle trin 5-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Trin 5

Hest

Tilløb (valgfri længde, max 25 m)

Overslag på Pegasus-hest på 1,10 m.

Landing på 20 + 10 cm måtter.

Armtræk i overslaget er valgfrit (om det kommer bagfra eller oppefra)

Mulighed for bonus på 0,5:

Yurchenko forøvelse på 1 m måtter.

Yurchenko forøvelsen godkendes hvis:

- Gymnasten viser en aftryksfase fra efter flikflakken
- Gymnasten lander på benene efter flikflakken
- Gymnasten har hænderne på en yurchenkomåtte (ikke rører springbrættet med hænderne)
- Gymnasten har strakte arme i flikflakken
- Viser ingen eller minimal skuldervinkel i flikflakken

Barre

Kip

Vip til vandret + bugomsving

Squat on + hop til høj stang eller jorden rundt/sole cirkel og hop til høj stang

Kip

Vip til 45 grader + bugomsving direkte udsving, bagudsving og salto (strakt eller lukket) på næste fremsving.

Ingen pauser i trin 5.

Bom

Bomøvelsen i trin 5 er den gamle trin 6-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Gulv

Gulvøvelsen i trin 5 er den gamle trin 6-øvelse.

Der ses bort fra text-fradragene, og der skal derimod fokuseres på de tekniske og artistiske aspekter i øvelsen og momenterne.

Der tages fortsat fradrag for footwork (fodarbejde), amplitude og bodyposture (kropspositioner) som et generelt fradrag igennem hele øvelsen.

Trin 6

Hest

I trin 6 skal gymnasten udføre to spring.

1. spring: Tilløb (max 25 m), overslag på Pegasus-hest på 1,20 cm.
2. spring: Yurchenko-forøvelse på 1 m måtter.

Begge spring er obligatoriske og skal udføres i ovenstående rækkefølge. Begge spring bedømmes og gennemsnittet af springene tæller i all-around-karakteren.

Barre

Kip

Vip til 45 grader, der sættes sammen med en af tre følgende valgmuligheder:

- a) fri felg til vandret → kip
- b) baby-stalder → kip
- c) fodmølle/jorden rundt/solecirkel (med strakte knæ) → skub ud til kip (fodmølle må startes med enten samlede eller 1 ben ad gangen)

Squat on eller jorden rundt → hop til høj

Kip

Vip til 45 grader

Laydrop + bugomsving

Vip + lukket eller strakt salto (ingen krav til grader i vippet inden salto)

Alle momenter i trin 6 skal udføres uden pauser.

Bom

Der skal i trin 6 laves otte momenter i bomøvelsen. Momenterne skal sammensættes af en valgfri koreografi, men skal laves i nedenstående rækkefølge. Der skal i hver klub laves én koreografi, som alle gymnaster i den pågældende klub følger.

Der er fortsat krav til artistry, footwork (fodarbejde), bodyposture (kropspositioner) og amplitude, men der kan ikke tages fradrag for TEXT, eksempelvis hvis gymnasterne i samme klub ikke laver præcis den samme koreografi.

De otte momenter, som trin 6-øvelsen skal indeholde:

- 1) Valgfrit opspring (opspring skal laves i modsatte af ende af afspring eller fra siden)
- 2) og 3) Spagathop i 180 grader + switch hop eller switch hop + spagathop (disse to hop skal udføres som en gymnastisk serie, altså uden pauser mellem de to hop)
- 4) 1/1 pirouette
- 5) Forlæns bro
- 6) 1-bens flik

Halv tåvending med armene ved ørene

- 7) Valgfri balance på en fod, hvor det løftede ben er minimum i vandret. Skal holdes i minimum 2 sek.

- 8) Afspring. Her kan der vælges mellem a) Baglæns bro + ophop eller b) vejrmølle + ophop

Vælger man at lave baglæns bro som afspring, laves der i koreografien en valgfri vending, så det passer med afspring.

Gulv

Gulvøvelsen i trin 6 skal sammensættes af en valgfri koreografi med en valgfri musik, men skal laves i nedenstående rækkefølge. Der skal i hver klub laves én koreografi, som alle gymnaster i den pågældende klub følger.

Der er fortsat krav til artistry, footwork (fodarbejde), bodyposture (kropspositioner) og amplitude, men der kan ikke tages fradrag for TEXT, eksempelvis hvis gymnasterne i samme klub ikke laver nøjagtig samme koreografi.

Momenter, som trin 6-øvelsen skal indeholde:

- 1) Araberspring + flikflak + lukket salto
- 2) Gymnastisk serie som skal indeholde et vekselspagat og et spagatspring, begge skal være i 180 grader. Det er valgfrit, om gymnasten laver spagatspring eller vekselspagat som det første spring.
- 3) Spagat med valgfrit ben siddende på gulvet.
- 4) 1/1 håndstandsvending. Valgfri måde at komme rundt på i forhold til håndssætning
- 5) Forlæns spring, hvor der skal vælges mellem følgende:
 - a) Kraftspring + lukket salto
 - b) kraftspring + flyvspring
 - c) salto + salto (må være lukket+lukket eller sværere)
 - d) araber + flik + twist/arabian salto

- 6) Kineser eller schmetterling. Må udføres stående eller fra max 2 skridts tilløb.
- 7) 1/1 pirouette