

Bruk Airtrack



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

2008

AIRTRACK

Airtrack (AT) er et trenings- og oppvisningsapparat. De første airtrackene kom til Norge i 2001 og over siden da har turnforeninger i hele landet kjøpt egen airtrack.

Siden AT er myk og bred gir den et trygt utgangspunkt for innlæring av nye øvelser. Banen kan med fordel brukes til motorisk innlæring for barn. De lærer å spenne kroppen når de hopper og de utvikler en god romorienteringsevne.

AT gir også muligheter til flotte oppvisninger i gymnastikk- og turn. I dette heftet vil du finne forslag til mange apparatoppstillinger som kan brukes i forbindelse med oppvisninger.

Det arrangeres ikke konkurranser på AT, men mange øvelser kan trenes inn på apparatet. Husk at det kan være lurt å variere apparatbruken på treningen, og ikke bruke AT på hver trening. Selv om det er gøy med AT er det viktig at gymnastene får trene på andre underlag også, sånn at de får et bedre grunnlag og behersker øvelser på andre typer underlag.

Dette heftet er en idebank med ulike måter å organisere airtrack, samt over 100 øvelser som kan brukes i ulike sammenhenger.

Lykke til treninger og oppvisninger på airtrack!

Har du spørsmål, kontakt:

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Tel. 21 02 90 00, fax. 21 02 96 11

E-post: gymogturn@nif.idrett.no

<http://www.gymogturn.no>

Desember 2008

INNHold

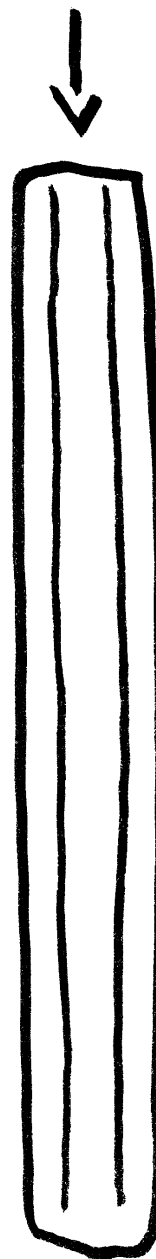
	Side
<i>Oppvarming Airtrack</i>	<i>4</i>
<i>Let's rotate på AT</i>	<i>6</i>
<i>Airtrack kombinert med andre apparater.....</i>	<i>7</i>
<i>Stafetter og konkurranser</i>	<i>11</i>
<i>Gøyale småkonkurranser til treningen</i>	<i>12</i>
<i>Styrketrening på airtrack</i>	<i>13</i>
<i>Balansetrening på airtrack.....</i>	<i>14</i>
<i>Airtrackens 10 bud.....</i>	<i>15</i>

Oppvarming Airtrack

Øvelser på langs av AT:

Tips: Start på motsatt side av luftkompressoren, så er det lettere å prate.

- 1 Stå oppå AT når den blåses opp
- 2 Stupe oppå AT - crawl over med kroppen så lavt som mulig
- 3 Selgange på strake armer og beina "hengende etter"
- 4 Hopp på rumpa fremover
- 5 Løpe på alle fire over
- 6 Baklengs på alle fire
- 7 Firløpergående forover med magen opp (rumpa høyt)
- 8 Firløpergående baklengs med magen opp
- 9 Rulle tømmerstokk sidelengs uten at armer og bein er i AT
- 10 Korbethopp bakover
- 11 Sideruller fra knesittende
- 12 Harehopp forover
- 13 X-hopp
- 14 Splitthopp
- 15 Hopp over airtrack med samla bein og armene opp
- 16 Hopp baklengs med samla bein
- 17 Hopp - hinkesats annen hver gang
- 18 Til rygg, sprett opp til stående
- 19 Hopp frem til rygg, sprett til stående med landing på et bein
- 20 Forlengs rulle (falle og bruke tyngdekraften)
- 21 Forlengs rulle, sats fra sittende på vristen
- 22 Forlengs rulle, brede strake bein mellom hver rulle
- 23 Forlengs rulle, opp med strake samla bein
- 24 Forlengs rulle fra sprett knestående
- 25 Håndstående rulle fra sprett knestående
- 26 Forlengs rulle, opp med balanse på en fot, samme fot hele serien
- 27 Forlengs rulle, opp med balanse på en fot, bytt fot i neste rulle
- 28 Forlengs rulle der du starter på et ben, og "lander" på det andre.
- 29 Forlengs rulle der du ikke har lov til å røre airtracken med armene.
- 30 Baklengs rulle fra huksittende.
- 31 Baklengs rulle fra stående.
- 32 Baklengs rulle, opp på en fot
- 33 Baklengs skulderrulle
- 34 Baklengs rulle opp til håndstående.
- 35 Håndstående rulle
- 36 Hjul
- 37 Araber



Parvis på langs av AT

- 38 Hopp sidelengs mot hverandre og hold i hendene
- 39 Sidehopp, klapp håndflater mot hverandre
- 40 Sidehopp, den ene klapper begge hender opp og den andre klapper ned
- 41 Sidehopp, begge klapper diagonalt opp-ned samtidig
- 42 Sidehopp, hils på hverandre og bytt hånd for hvert hopp
- 43 Sidehopp mot hverandre, hold i hendene 2 hopp, slipp fremre hand og snu med rygg til hverandre x 2 (slipp hele tiden fremste handa), fortsett...
- 44 Det samme, men slipp den bakerste handa
- 45 Stå sidelengs foran hverandre med armer ut, bakerste holder den fremste og hopp sidelengs x 2, begge snur mot høyre og bytt grep x 2, fortsett...

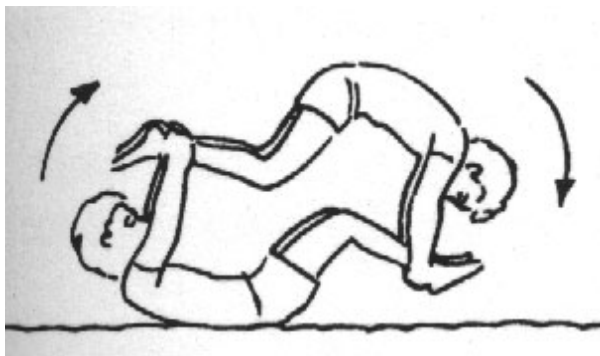
Lek på Airtrack

Popcorn

Alle ligger oppå AT

- Alle begynner å riste (varmen skrus på)
- Alle over på rygg og forsøker å lage litt sprett opp fra AT
- Over på knærne og hopp
- Popcornet spretter opp, alle hopper opp og ned

Dobbel rulle



To og to sammen:

Den ene ligger på rygg med beina opp mot taket.

Den andre står med beina ved hodet til den som ligger på rygg, og tar tak i ankene til den som ligger.

Den som ligger tar tak i ankene til den som står, og man kjører deretter forlengs rulle. Start i rolig tempo.

(Det er viktig å holde godt tak i hverandres ankler).

Tremannsrulle

Lik som dobbelrulle, men med tre personer.

Let's rotate på AT

Bruk saltoklossen oppå AT og kjør følgende øvelser med progresjon:

Enkeltvise øvelser:

- 46 orlengs rulle på klosse
- 47 Tilløp – forlengs salto til landing på rygg på klosse
- 48 Tilløp – forlengs salto over klosse
- 49 Nakkestift
- 50 Hodestift

Sammenhengende øvelser:

- 51 Forlengs rulle – direkte rulle på dynematte
- 52 Forlengs rulle - flyverulle
- 53 Forlengs rulle – direkte i hjul
- 54 Forlengs rulle – araber
- 55 Hodestift – araber
- 56 Hodestift – stift på dynematte
- 57 Hodestift – salto på dynematte

Fra gulv/matte og opp på AT (på tvers):

- 58 orlengs rulle
- 59 Handstående rulle
- 60 Hodestift
- 61 Hjul på albuene

Ned fra AT (på tvers) til matte:

- 62 Hjul med begge hender oppå AT, føtter lander på matta
- 63 Araber ned
- 64 Stift ned til matte/dynematte
- 65 Forlengs salto til dynematte
- 66 Baklengs salto til dynematte

Airtrack kombinert med andre apparater

TRAMPETT

Bruk AT på tvers med tjukkas bak

- 67 Strekkhopp – strekkhopp
- 68 Strekkhopp – kroppert hopp
- 69 Strekkhopp – pikert hopp med bendeling
- 70 Strekkhopp – salto
- 71 Kroppert hopp – salto
- 72 Pikert hopp – salto
- 73 Salto – salto
- 74 Salto – salto 180 skru
- 75 Salto 180 – baklengs salto

SALTOKLOSSE

- 76 trekkhopp – ridesprang
- 77 Strekkhopp – mellomhopp
- 78 Strekkhopp – forlengs rulle
- 79 Strekkhopp – hodestift
- 80 Strekkhopp – overslag

Innlæring salto med klosse:

På tvers:

Sats på springbrett, rulle over saltoklosse på gulvet, landing oppå AT
Samme men med klossen på AT

Deretter på langs:

Sats i trampett, hopp opp til kasse, sats og rulle over klosse på høykant, landing på AT
Denne oppstillingen er fin til oppvisning, for her kan gymnastene rulle, hoppe til rygg eller ta salto over klossen

HOPPETAU

Alle har hvert sitt tau og hopper på langs av AT.

Lett:

- 81 opp vanlig enkelthopp bortover airtracken.
- 82 Hopp framover med en omdreining bakover
- 83 Hopp bakover med en omdreining fremover.

Middels:

- 84 Hopp med to omdreininger per hopp.
- 85 Hopp framover med to omdreininger bakover.
- 86 Hopp med annenhver vanlig og kryssede armer.

Vanskelig:

- 87 Hopp med tre omdreininger per hopp (klarer noen med fire omdreininger per hopp?)
- 88 Hopp bakover med to omdreininger fremover
- 89 Hopp med to omdreininger, en vanlig og en med kryssede armer.
- 90 Annenhver strekkhopp og baklengssalto med tauet gående fremover.

Parvis sammenbundet:

- 91 To og to, med to hoppetau. Bruk det ene tauet til å binne sammen et ben fra hver, og det andre til å binde sammen tilsvarende arm. Rull sammen, med strekk mellom hver rulle.
- 92 To og to. Kasterulle med sammenbundet arm og ben.

GRUPPER MED HOPPETAU

Lett:

- 93 o og to med ett hoppetau. Stå side ved side, med armen i rundt skuldrene på hverandre. Begge holder tauet i ytre hand, og man hopper sammen bortover.
- 94 To og to med ett hoppetau. Stå i "kø," den bakerste holder tauet, om man hopper sammen bortover banen.
- 95 Minst tre og tre, med ett langtau. Hopp vanlig slengtau.

Middels:

Slengtau

- 96 opp noen vanlige hopp, og deretter legg inn en baklengssalto.
- 97 Hopp noen vanlige hopp, og deretter legg inn en forlengssalto.
- 98 Hopp med høyt tempo på repet, etter noen runder forsøkere du å la tauet gå to runder på ett hopp.
- 99 Ta med deg et vanlig hoppetau inn i slengtauet, og hopp med dette samtidig som du hopper i slengtauet.

Vanskelig:

Slengtau

- 100 Hopp noen vanlige hopp, og deretter salto salto.
- 101 Hopp noen vanlige hopp, og deretter flikkflakk. (obs du må ha et langt tau)
- 102 Araber Salto inn i slengtauet.
- 103 Ta med et vanlig hoppetau inn i slengtauet og hopp med dette samtidig som du hopper i slengtauet, legg deretter inn en salto, mens tauet fortsatt går.

ROCKERINGER

Hold rockeringen i hendene mens man hopper:

- 104 Annet hvert hopp inn og ut av rockering
- 105 "Hopp tau" med rockering over AT
- 106 "Hopp tau" med rockering sidelengs over AT
- 107 Slå hjul over AT mens man holder i ringen
- 108 Araber mens man holder i ringen

Oppstillinger airtrack

Bygg AT på skrå nedover

Øvelser:

- 109 Forlengs rulle nedover
- 110 Baklengs rulle nedover
- 111 Hjul
- 112 Araber
- 113 Stift
- 114 Flikk-flakk

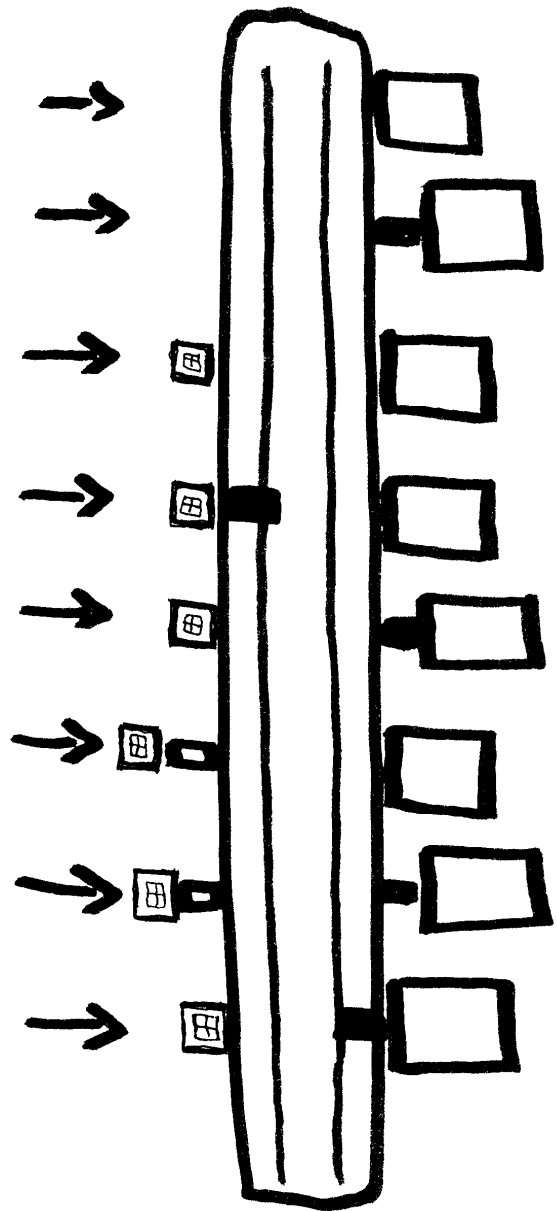
Med trampett (hopp fra trampetten og land oppå AT):

- 115 Høy flyverulle
- 116 Håndstående rulle
- 117 Overslag
- 118 Salto
- 119 1 ½ salto opp på AT

Oppstillinger sammen med annet utstyr

Disse oppstillingene egner seg godt dersom det er mange gymnaster. Organiseringen fungerer godt både til treninger og oppvisninger med airtrack. Man kan bruke så mye utstyr som man har til rådighet:

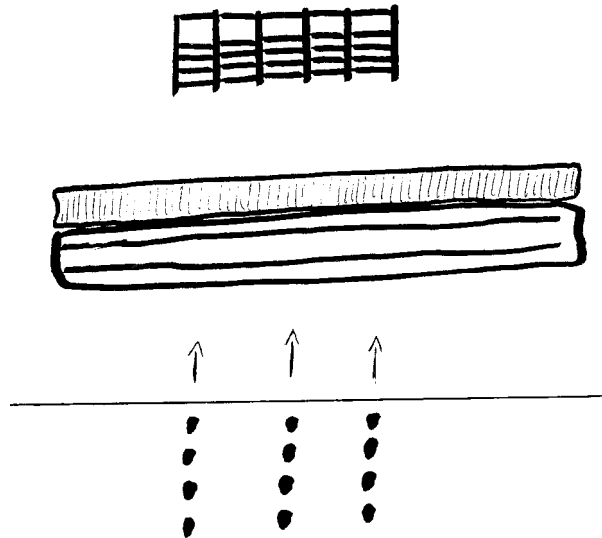
- 1) AT, ned til tjukkas/matte
- 2) AT, saltoplint, tjukkas
- 3) Trampett, AT, tjukkas
- 4) Trampett, saltoplint, AT, tjukkas
- 5) Trampett, AT, saltoplint, tjukkas
- 6) Trampett, kasse, AT, tjukkas
- 7) Tramp, kasse, AT, plint, tjukkas
- 8) Trampett, AT, plint, tjukkas



Stafetter og konkurranser

Stafetter

AT er godt egnet til stafetter. Her er forslag til stafetter på tvers av AT:



Over AT til ribbevegg

4-5 på hvert lag

Variant 1 AT inntil ribbeveggen

1. runde: Løp frem og sett en fot i AT, tilbake og nestemann...
2. runde: Løp frem og sett begge føtter i AT...
3. runde: Løp frem og klem eller kyss AT, løp tilbake, nestemann...
4. runde: Løp frem og kast deg inn med rygg mot AT, bli "skutt ut" og tilbake, neste...

Variant 2 AT 4-5 meter fra ribbeveggen

1. runde: Løp over AT, hopp ned med rumpa på kanten og sprett av,
 - til ribbevegg og snu i ribbevegg,
 - løp over AT tilbake, sitt på kanten,
 - nestemann...
2. runde: Løp frem og rulle over AT, frem og snu i ribbevegg,
 - baklengs rulle over AT tilbake,
 - nestemann...

Variant 3 med erteposer

- Løp frem til AT,
- forlengs rulle over,
- løp til ribbevegg og putt ertepose øverst i ribbevegg,
- hopp ned og ta med erteposen tilbake,
- baklengs rulle over AT
- nestemann...

Gøyale småkonkurranser til treningen

Hurtighopp

Sett opp en løype over AT med kasse, rockeringer og dynematte som vist på tegningen.

- 5-7 år: Ringene tett i tett
- 8-10 år: 20 cm mellom ringene
- 11 år og oppover: 40 cm mellom ringene



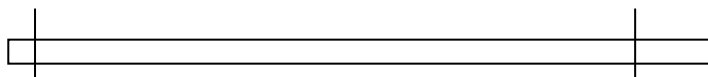
Gjennomføring:

- 1) Hoppe med samla parallelle bein (ikke lov å løpe)
- 2) Må treffe ringen på hvert hopp
- 3) Bruk stoppeklokke og ta tiden fra klar – ferdig – **GÅ**, til landing på **MATTE**
- 4) Noter tidene i et enkelt skjema

Hurtighjul

Sett to streker på AT som vist på tegningen, eller bruk hoppetau.

Avstand mellom streker 10-12 meter. Start med å stå bak streken/hoppetauet.



Gjennomføring:

- 1) Slå tempo-hjul fra den ene streken til den andre (ikke lov å løpe mellom hjulene)
- 2) Bruk stoppeklokke og ta tiden fra klar – ferdig – **GÅ**, til **STREK** passeres
- 3) Noter tidene i et enkelt skjema

Variant: Denne konkurransen kan også gjøres med **RULLE** i stedet for hjul

Håndstående på tid

Alle får 3 forsøk hver og trener tar tiden.

Gjennomføring:

- 1) En og en om gangen.
- 2) Tiden tas fra siste fot forlater AT til første kroppsdel berører AT når gymnasten mister balansen.
- 3) Noter tidene i et enkelt skjema

Variant: Kan gjennomføres som en cup, der to og to går opp i håndstående sammen og den som klarer å stå lengst går videre og møter en ny partner.

50 hopp med tau

Alle får 1 forsøk og trener tar tiden.

Gjennomføring:

- 1) Hopp med samla parallelle bein (ikke lov å løpe)
- 2) Bruk stoppeklokke og ta tiden fra klar – ferdig – **GÅ**, til **HOPP NR 50**
- 3) Noter tidene i et enkelt skjema

Navn	Håndstående	50 hopp	Hurtig hjul	Hopp i ring

Styrketrening på airtrack

Mage

Rull tømmerstokk sidelengs x2, stopp og 2 situps, fortsett

Sit-ups på gulvet med beina oppå airtrack, ta på AT for hver situps

Rygg

Rull tømmerstokk sidelengs x 2, stopp og 2 kroppshevinger, fortsett

Armer

Pushups med armer i gulv, beina på airtrack

Pushups stilling med beina på airtrack, gå sidelengs langs airtrack

Stafett: Pushups, en og en under de andre, neste starter når første er i pushups stilling igjen

Bein

”Bære bruden” over på langs

Step med partner på ryggen opp-ned på airtrack x 10

Balansetrening på airtrack

Når man kombinerer airtrack med andre apparater kan det bli mange spennende løyper som gir fin trening på balanse og koordinasjon.

Legg AT inntil ribbeveggen.

Sett kasse, bukk, skumklosser og annet utstyr på den andre siden. Annen hver med myk og hard kasse. Husk matter bak kassene.

Oppvarming / start på timen

Gå på alle fire over gulvet til kassene.

Balansere over utstyret på vei tilbake.

Stup uti og "svøm" over AT.

Klatre langs ribbeveggen uten å trå i gulvet.

Gå på alle 4 med magen opp

Hopp fra kasse til kasse

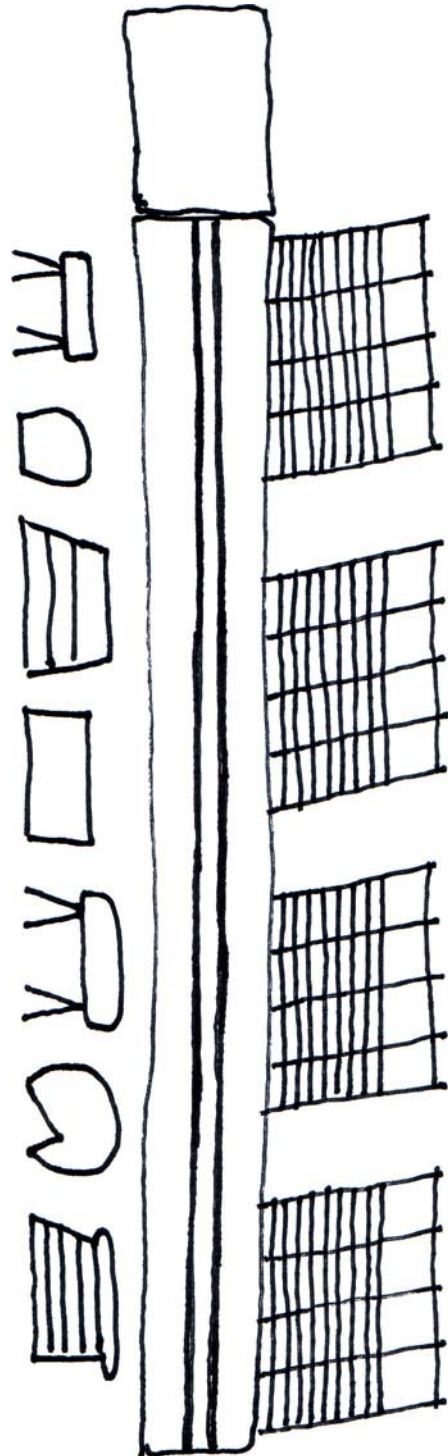
Siderulle over AT.

Klatre høyt i ribbevegg tilbake

"Half-pipe"

Alle skal hoppe i sikk-sakk over AT mellom ribbevegg og utstyret. De skal være innom alle klosser/kasser på tur ned til tjukkassen.

- 1
 - grip ribbe med begge hender
 - begge føtter på kasser
- 2
 - så høyt man klarer i ribbevegg
 - hopp sidelengs oppå kasser
- 3
 - to hender og en fot i ribbevegg
 - en fot på harde kasser
- 4
 - en hand og begge føtter i ribbevegg
 - snu 180° opp på harde kasser



Half-pipe med småredskaper:

hopp gjennom rockering ned fra kasser

- hopp gjennom ring på tur oppå kasser
- hopp gjennom ring med en fot oppå kasser
- legg ringene på AT med 1 m mellom hver, tempohopping
- legg ringene tett sammen, tempohopping
- legg ringene i sikk-sakk, tempohopping

Erteposer:

- hopp med samla bein og posen mellom beina
- hopp med posen mellom knærne

Hoppetau:

- spenn strikk / tryllesnor mellom kassene og ribbevegg, hopp over
- kombinasjon med hopp over strikk og opp på kasser

Stafett:

Fjern de myke klossene.

- løp mellom kassene og over AT til ribbevegg
- hopp over kassene på tur til ribbeveggen

Airtrackens 10 bud

- 1. Du skal fly på airtracken**
- 2. Du skal bruke AT på langs**
- 3. Du skal bruke AT på tvers**
- 4. Du skal bruke AT til lek**
- 5. Du skal bruke AT til stafetter**
- 6. Du skal bruke AT på en sikker måte**
- 7. Du skal bruke AT til motorisk trening**
- 8. Du skal ikke bruke AT hver trening**
- 9. Du skal bruke AT hele livet**
- 10. Du skal huske at AT er verdens morsomste leketøy**