

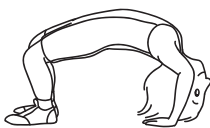


Teknikmærke

1. Gå på hænder

Beskrivelse: Hænderne sættes på madrassen, hvorefter der sættes af med fødderne fra madrassen, således at man står på sine hænder.

Gå derefter mindst 3 m fremad.



2. Gå bagover i bro + overslag

Beskrivelse: Med strakte arme i stående position bøjes ryggen bagover, indtil hænderne rører madrassen, og man står korrekt i bro. Fra denne position tages der afsæt med benene således, at de ryger over ens eget hoved, og lander på madrassen foran hovedet. Herfra kan der atter tages afsæt med benene, så man igen lander i bro. På denne måde skal der "hoppes" frem og tilbage.



3. Kraftsspring uden hovedet

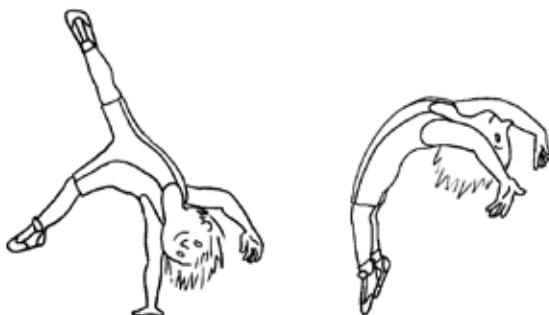
Beskrivelse: Fra stående position sættes hænderne i madrassen. NB: Hovedet rører ikke madrassen. Kip med benene, sæt af med hænderne og kroppen roterer. Land på benene!



4. Araber-kolbøtte

Beskrivelse: I let løb udføres først en modificeret vejrmølle; et "araberspring". I stedet for, som ved en almindelig vejrmølle, at lande med fødderne parallelt i en 90 graders vinkel fra bevægelsesretningen, lander fødderne nu SAMTIDIG så tærne peger i den retning man kom fra. Ved at bruge kraften fra araberspringet fortsætter man nu I SAMME BEVÆGELSE med et hop, hvor man samtidig laver en 180 graders vending i luften (figuren i midten). Denne drejning fortsætter i en kolbøtte.

Øvelsen slutter når man efter kolbøtten står på begge ben, med næsen fremad. Fokus i denne øvelse er på den kontinuerede bevægelse fra araberspringet til kolbøtten og på øvelsen i at bruge kraften fra araberspringet til at få højde på springet med rotation, der ender i en kolbøtte.



5. Araber-flikflak

Beskrivelse: I let løb udføres først den modificerede vejrmølle; et "araberspring". I stedet for, som ved en almindelig vejrmølle, at lande med fødderne parallelt i en 90 graders vinkel fra bevægelsesretningen lander fødderne nu SAMTIDIG så tærne peger i den retning man kom fra.

Dette ses bedst på 2. halvdel af tegningen, hvor bryderen igen er ved at lette. Kraften man har med fra araberspringet bruges nu til at slå en flikflak: armene svinges bagover, benene fortsætter i samme kipbevægelse retning henover hovedet. Øvelsen slutter når man står på begge ben med næsen i den retning man kom fra.



6. Gå i bro + gå

Beskrivelse: Fra positionen "bro" løftes hovedet, således at man kun støtter på hænder og fødder. Man begynder nu at kravle, i den retning næsen peger. Man kan naturligvis også kravle i den anden retning.



7. Ormen

Beskrivelse: Udgangspositionen er stående på knæene med et svaj i ryggen. Herfra lader man sig rulle lige frem henover hele sin krop sætter hænderne i madrassen og sætter af. Du lander på knæene og er klar til at gentage øvelsen. Ved korrekt udførelse af øvelsen bevæger man sig således fremad.



8. Freestyle

Beskrivelse: Vis din egen akrobatiske blæreøvelse eller favoritrück. Her ses en baglæns salto.



9. Krydstag fra gennemgående øvelse

Beskrivelse: Udgangspositionen er stående bryst mod bryst med moderat pres fremad! Angriberen laver et kort skridt tilbage, dykker eksplosivt fremad, og kobler om armen der vender til den side han har tænkt sig at kaste makkeren. Såfremt man vil kaste makkeren til venstre side, så skal højre ben være bagerst før man slår grebet.

Selve kastet udføres ved at flytte det bagerste frem til det andet ben, og udnytte kraften man får fra afsættet til, at kaste makkeren henover sin venstre skulder. Der er afstand fra start, da der skal skabes en eksplosiv bevægelse, i det man sætter det bagerste ben forrest og slår makkeren bagover.

Husk at udføre til begge sider!



10. Kør under arme + inddyk

Beskrivelse: Med fremadrettet pres fra startpositionen bryst mod bryst køres armene skiftevis fra side til side under makkerens arme. Albuerne er tæt ind til kroppen således, at det kræver styrke at køre under makkerens arme. Benstillingen skiftes således, at højre ben er fremme, når højre arm køres under. Benene kan også stå parallelt, mens armene køres under.

Samtidigt med at man går ned i knæ og går fremad, flyttes makkerens højre arm længere ud til højre sådan at der skabes plads. Hoften skydes frem, forreste ben placeres mellem makkerens ben og dybt fremme. I det opståede mellemrum ved højre arm, stikkes hovedet ind, alt imens man retter benene ud, så man ender i positionen som vist på tegningen. Herefter svinges ens venstre arm rundt om ryggen på makkeren og kobler med højre arm, således at man kan tvinge ham i parterre.

Husk at udføre til begge sider!



11. Krydstag kobling + Russerkryds

Beskrivelse: Startpositionen er krydstagskobling. Enten skal benene stå parallelt eller det korrekte ben skal være forrest. Hvis du har din makkers venstre arm under, så skal venstre ben være fremme og vice versa! Din højre skulder sætter du mod hans brystkasse, så du har pres på ham og han sidder i klemme, hvis du altså har hans venstre arm og venstre ben fremme.

Derefter lokker man sin makker til at stikke benet frem ved, at trække ham til sig. Derefter stikker man sit ben dybt imellem hans, samtidigt med at hoften kommer frem og man suger ham til sig, så han står på et ben! I samme øjeblik dette sker, udføres kastet.

Husk at udføre til begge sider!



12. Krydstag kobling + Overstyrtning

Beskrivelse: Samme princip som ovenfor, denne gang er bevægelsen bare frem i stedet for bagover! Igen er det vigtigt at sætte alt vægten på makkerens ene ben!



13. Rulning

Beskrivelse: Denne øvelse udføres i parterre. Med en helt tæt kobling løftes det ene ben og sparkes hårdt ind under makkeren, så rulningen sættes i gang! I det angriberens rygliggende stilling sætter han ekstra kraft på rulningen ved at gå op i bro. Øvelsen slutter først når man igen ligger oven på modstanderen, og med sine fødder låser hans ben, således at man har kontrol over ham.



14. Forsvar mod rulning

Beskrivelse: Øverste bryder trækker makkeren ind mod sig selv. Nederste bryder vrider hofter og overkrop ind mod makkeren og holder igen.



15. Øvelse for forsvar mod rulning

Beskrivelse: Læg dit forsvar (hoften op) på den side hvor koblingen er! Husk at udføre til begge sider!



16. Hoved-i-klemme fra parterre

Beskrivelse: Hav kontrol over din makker ved at placere dit bryst i ryggen på ham. Derefter går du op foran hans hoved, hvormed du kobler hans arm ind. Der kobles rundt om makkerens hoved og din egen højre arm. Det er vigtigt at din makkers arm og hoved er mellem dine knæ, således at du har styr på ham. Dernæst rejser du dig og slår grebet.

Husk at udføre til begge sider!



17. Rigtig bevægelse til klassisk løft

Beskrivelse: Koblingen lægges ude på siden af makkerens hofte. Der startes fra modsatte side, siddende ovenpå makkerens venstre ben.

Du laver et hop med begge ben således at du får modstanderens højre ben i mellem dine egne ben og samtidig placerer dit højre ben ved modstanderens armhule! Makkeren skal løftes med det samme du stiller benet her! Derefter kobler du ind og flytter koblingen ind mod dig selv! Øvelsen er slut når makkeren er løftet korrekt fri af madrassen.

Husk at udføre til begge sider!