

# Akrobatiska moment

## Kontrollpunkter

För att kunna utföra ett svårighetsmoment med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här följer kontrollpunkterna för några akrobatiska moment:

### Hjulning-flick-flack

- Gymnasten ska starta stående och utföra en hjulning.
- Hjulningen ska landas kontrollerat med samlade ben och därefter utförs en flick-flack.
- I flick-flacken ska benen delas mot en spagat vid handisättningen.
- Det är viktigt med en bra teknik så att flick-flacken inte blir tung då det är påfrestande för handlederna.

### Muchina till sitt

- Gymnasten ska starta i stående position med armarna uppåt.
- Sedan ska gymnasten ta ett steg fram och böja knät.
- Gymnasten ska fälla ner överkroppen samtidigt som hen skjuter ifrån, sparkar det andra benet uppåt, och utför en fri rotation framåt.
- Det sparkande benet ska vara rakt i starten och sedan böjas inför landningen.
- Gymnasten ska landa på händerna och på det sparkande benet. Rumpan får inte slå i underlaget.
- Frånskjutsbenet ska sträckas efter frånskjutet och vara rakt genom hela övningen.