

Hopp från en fot

Kontrollpunkter

För att kunna utföra ett svårighetsmoment med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här följer kontrollpunkterna för några hopp från en fot:

Saxlantmätarhopp

- Gymnasten ska göra ett avstamp från ena foten och lyfta det främre benet något genom jeté (se *Dansteknik*) följt av en benväxling ut i spagat.
- Gymnasten ska landa på det ben som är fram i spagaten, alltså på samma ben som hen gjorde avstampet från.
- Överkroppen ska vara kontrollerad och upprätt genom hela hoppet.
- Armarna hjälper gymnasten i farttagningen till hoppet och placeras kontrollerat i luften.
- Saxlantmätarhopp kan med fördel föregås av ett chassé och ett steg för att skapa fart.

Galopphopp 360°

- Gymnasten ska göra ett avstamp från ena foten och landa på den andra.
- Det första benet ska lyftas, med böjt knä, samtidigt som 360 grader skruv inleds.
- Under luftfärden ska även det andra benet lyftas med böjt knä.
- Innan gymnasten landar ska hen ha roterat ett helt varv i luften.
- Båda knäna ska under luftfärden någon gång vardera vara över höfthöjd.
- Överkroppen ska vara kontrollerad och upprätt genom hela hoppet.
- Armarna hjälper gymnasten i farttagningen till hoppet och placeras kontrollerat under hoppet.
- Galopphopp 360° kan med fördel föregås av ett chassé åt sidan för att skapa fart.