

Jämfotahopp

Kontrollpunkter

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

Ljushopp 360°

- Gymnasten ska starta i en stående position. Fötterna kan vara antingen utåtvridna eller parallella.
- Gymnasten ska göra en plié för att skapa kraft uppåt i en spänd och rak position.
- Gymnasten ska hoppa rakt upp och rotera ett helt varv i luften. Fötterna eller höften ska inte tjuvstarta skruven.
- Under hoppet ska hela kroppen vara rak och spänd.
- Landningen ska ske mjukt på båda fötterna.
- Armarna kan till exempel placeras längs med kroppen eller vid bröstet.
- För att undvika att få hoppet ur balans bör tyngdpunkten inte förflyttas i sidled.

Grupperat hopp 360°

- Gymnasten ska starta i en stående position. Fötterna kan vara antingen utåtvridna eller parallella.
- Gymnasten ska göra en plié för att skapa kraft uppåt.
- Gymnasten ska hoppa rakt upp och rotera ett helt varv. Fötterna eller höften ska inte tjuvstarta skruven.
- Under hoppet ska knäna lyftas till över höfthöjd.
- Landningen ska ske mjukt på båda fötterna.
- Armarna kan till exempel placeras längs med kroppen eller vid bröstet.
- För att undvika att få hoppet ur balans bör tyngdpunkten inte förflyttas i sidled.

Pikerat grenhopp 360°

- Gymnasten ska starta i en stående position. Fötterna kan vara antingen utåtvridna eller parallella.
- Gymnasten ska göra en plié för att skapa kraft uppåt.
- Gymnasten ska hoppa rakt upp och rotera ett helt varv. Fötterna eller höften ska inte tjuvstarta skruven.
- Under hoppet ska benen delas och höften pikerar. Överkroppen fälls lätt framåt.
- Benen ska vara raka under hela hoppet och i horisontalplan någon gång under hoppet.
- Armarna hjälper gymnasten i farttagningen till hoppet och placeras sedan kontrollerat i luften, till exempel i samma riktning som benen i bendelningen.
- Landningen ska ske mjukt på båda fötterna.
- För att undvika att få hoppet ur balans bör tyngdpunkten inte förflyttas i sidled.

Sissone

- Gymnasten ska starta i en stående position med fötterna samlade.
- Gymnasten ska göra en plié för att skapa kraft uppåt, och göra ett hopp från två fötter.
- I luften ska benen delas till ett spagathopp.
- Gymnasten ska landa på det främre benet.
- Armarna hjälper gymnasten i farttagningen till hoppet och placeras kontrollerat i luften.
- Överkroppen ska hållas upprätt.