

# Kraftmoment

## Kontrollpunkter

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

### Delad brytning till handstående

- Gymnasten ska starta stående med benen delade.
- Handflatorna ska placeras i golvet framför kroppen, nära benen.
- Gymnasten ska luta över i axlarna i en spänd position och lyfta rumpan och benen över axlarna.
- När tårna släpper från golvet ska de ut i sidan via splitt och därefter upp till ett samlat handstående.
- Benen ska lyftas kontrollerat utan stopp och gymnasten ska hålla emot i axlarna. När gymnasten är i handstående ska kroppen vara i en helt rak linje.

### Sänkning till grensitt

- Gymnasten ska starta ett stabilt och kontrollerat handstående.
- Benen ska sänkas ner mot golvet, via splitt, samtidigt som axlarna kommer fram lite över händerna.
- Benen ska föras förbi golvet utan att vidröra det.
- Övningen avslutas i ett kontrollerat grensitt.