

Piruetter

Kontrollpunkter

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

Piruet 720° framåt

En piruet är en roterande rörelse på en fot på tå. I en piruet 720° snurrar gymnasten två varv.

- Gymnasten ska starta i en stående position med benen ihop för att sedan göra en preparation.
- Inför en framåtpiruet ska gymnasten preparera med samma arm som ben fram. Den främre armen kan böjas lite, och den andra armen ska hållas ut åt sidan.
- Tyngdpunkten ska läggas på det främre benet och det främre benet ska böjas. Sedan ska gymnasten skjuta ifrån, snabbt komma upp på tå och skapa fart in i piruetten.
- Gymnasten ska snurra åt samma håll som den främre armen, på tå på det främre benet.
- Armarna kan till exempel placeras vid sidan om kroppen alternativt som en stor cirkel där gymnasten pressar ut armbågarna och har händerna i höfthöjd.
- Foten på det fria benet ska placeras i passé vid knät.
- Gymnasten ska "spotta" genom att hålla kvar blicken rakt fram så länge som möjligt, för att sedan snabbt vrida runt huvudet och hitta samma punkt igen.
- När gymnasten snurrat två varv ska rotationen avslutas och gymnasten ska sätta ned foten samtidigt som armarna placeras ned mot golvet, längs med kroppen.
- För att kunna utföra en piruet måste gymnasten kunna hålla balansen på ett ben på tå. Det är viktigt att hålla fyrkanten mellan axlarna och höfterna.

Piruet 720° bakåt

En piruet är en roterande rörelse på en fot på tå. I en piruet 720° snurrar gymnasten två varv.

- Gymnasten ska starta i en stående position med benen ihop för att sedan göra en preparation.
- I en bakåtpiruet ska gymnasten preparera motsatt arm som ben fram. Den ena armen ska hållas rakt fram och den andra armen ska hållas ut åt sidan.
- Tyngdpunkten ska vara i mitten av kroppen och båda benen ska böjas.

- Sedan ska gymnasten skjuta ifrån, snabbt komma upp på tå och skapa fart in i piruetten.
- Gymnasten ska snurra åt samma håll som den främre armen, på tå på det främre benet.
- Armarna kan till exempel placeras vid sidan om kroppen alternativt som en stor cirkel där gymnasten pressar ut armbågarna och har händerna i höfthöjd.
- Foten på det fria benet ska placeras i passé vid knät.
- När gymnasten snurrat två varv ska rotationen avslutas och gymnasten ska sätta ned foten samtidigt som armarna placeras ned mot golvet, längs med kroppen.
- För att kunna utföra en piruett måste gymnasten kunna hålla balansen på ett ben på tå. Det är viktigt att hålla fyrkanten mellan axlarna och höfterna.