

Stående balanser

Kontrollpunkter

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

Framåtbalans med handstöd

- Gymnasten ska starta med fötterna samlade och armarna längs med kroppen.
- Sedan ska ena knät lyftas mot överkroppen, gymnasten tar tag i underbenet för att sträcka det fria benet framåt-uppåt med stöd från handen eller händerna.
- I slutpositionen ska benen vara raka.
- Det är viktigt att ståbenet är rakt och långt utan att översträcka knät och att axlarna är rakt ovanför höfterna.

Sidbalans med handstöd

- Gymnasten ska starta med fötterna samlade och armarna längs med kroppen.
- Sedan ska knät lyftas mot överkroppen åt sidan och gymnasten tar tag i hälen för att sträcka det fria benet åt sidan, snett uppåt, med stöd från handen.
- Benen ska vara raka.
- Det är viktigt att ståbenet är rakt och långt utan att översträcka knät och att axlarna är rakt ovanför höfterna.

Våghalvstående

- Gymnasten ska starta med tyngden på ena benet, med foten lätt utåtvriden, hitta spänningen i bålen och placera axlarna och armarna i en stabil position längs med sidan av kroppen.
- Gymnasten ska lyfta benet bakåt, precis ovanför golvet, och låsa kroppen från huvud till tå.
- Efter det ska gymnasten lyfta benet till önskat läge samtidigt som den låsta positionen hålls och överkroppen fälls framåt; det kan liknas vid en gungbräda.
- Överkroppen ska stanna när den är parallell mot golvet, även om benet fortsätter lyftas.

Våghalvstående sidan

- Gymnasten ska starta med tyngden på ena benet, med foten lätt utåtvriden, hitta spänningen i bålen och placera axlarna och armarna i en stabil position längs med sidan av kroppen.
- Gymnasten ska lyfta benet åt sidan, precis ovanför golvet, och låsa kroppen från huvud till tå.
- Efter det ska gymnasten lyfta benet till önskat läge samtidigt som den låsta positionen hålls och överkroppen fälls åt sidan; det kan liknas vid en gungbräda.
- Överkroppen ska stanna när den är parallell mot golvet, även om benet fortsätter lyftas.