

# Stödjande 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 stödjande balanser:

### Spetspik

- Gymnasten ska starta sittande på golvet med raka eller böjda ben.
- Handflatorna ska placeras mot golvet på utsidan av benen.
- Sedan ska gymnasten pressa upp sig själv från golvet och lyfta benen framåt-uppåt.
- I slutpositionen ska benen vara raka.
- Gymnasten ska inte luta kroppen mot armarna utan ska sitta helt fritt.
- Spetspik kan antingen utföras med delade eller samlade ben.

### Stödvåg

- Gymnasten ska starta sittande på knä.
- Sedan ska handflatorna placeras mot golvet framför kroppen, armbågsleden böjs lätt och magen placeras ovanför armbågarna.
- Hela tyngden ska läggas på armarna så att fötterna lyfter från golvet.
- Kroppen ska sträckas ut till en rak position och magen och benen ska vara parallella med golvet.

### Brygga

- Gymnasten ska starta liggande på rygg med knäna böjda och fotsulorna i golvet.
- Handflatorna ska placeras i golvet bredvid huvudet, fingrarna pekandes mot fötterna.
- Sedan ska kroppen lyftas genom att sträcka ut armarna och benen, axlarna ska vara ovanför händerna.
- Brygga kan utföras med båda benen samlade i golvet eller på ett ben med det andra benet rakt eller böjt i luften i olika vinklar.