

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

## KONTROLLPUNKTER

### FULL HALF

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för full half:

- Gymnasten ska ha en aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet med blicken på underlaget. Gymnasten ska ha en aktiv ingång till en spänd position med hakan in mot bröstet.
- För att initiera en vänsterskriv ska gymnasten pressa höger axel fram och nedåt åt vänster samtidigt som vänster axel ska gå uppåt och bakåt. Överkroppen ska böjas åt höger. Vid högerskriv ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- När skruven initieras ska överkroppen rätas ut.
- Armarna ska vara intill kroppen för att minska tröghetsmomentet.
- Gymnasten kan med fördel tänka att hen gör två halvskrivar i den första frivolten: en halvskriv i första halvan av frivolten och nästa halvskriv i den andra halvan av frivolten. Då initieras den andra halvskriven som en bakåtskriv genom att gymnasten "byter axel" och pressar motsatt axel nedåt, och den andra axeln går uppåt.
- Gymnasten ska ha en aktiv spänning och blick i underlaget genom hela skruven.
- Överkroppen ska aktivt krummas in i den andra frivolten och genom en aktiv vändning samt med blickpunkt genom skruven.
- För att initiera halvskriven i den andra frivolten ska gymnasten pressa fram och ned samma axel som hen gjorde vid den första halvskriven.
- Gymnasten ska ha blicken i underlaget genom skruven och förbereda sig på landning.

## KONTROLLPUNKTER

### HALF FULL

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för half full:

- Gymnasten ska ha en aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet med blicken på underlaget. Gymnasten ska ha en aktiv ingång till en spänd position med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten påbörjar en sen eller långsam initiering av den första halvskruven efter cirka en kvarts voltrotation.
- För att initiera en vänsterskriv framåt ska gymnasten pressa höger axel fram och nedåt åt vänster samtidigt som vänster axel ska gå uppåt och bakåt. Överkroppen ska böjas åt höger. Vid högerskriv ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål
- När skruven initieras ska överkroppen rätas ut.
- Gymnasten ska vara spänd och med blicken i underlaget genom halvskruven.
- Därefter ska gymnasten initiera en helskriv bakåt. Eftersom gymnasten nu ska skruva bakåt byter hen axel.
- För att initiera en vänsterskriv bakåt ska gymnasten pressa ner vänster axel och lyfta höger axel något samtidigt som överkroppen ska böjas något åt sidan. Vid högerskriv ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Armarna ska vara intill kroppen för att inte öka tröghetsmomentet ytterligare.
- Gymnasten utför därefter en aktiv landning.

## KONTROLLPUNKTER

### RUDY OUT

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för Rudy out:

- Gymnasten ska ha en aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet med blicken på underlaget. Gymnasten ska ha en aktiv ingång till en spänd position med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten ska aktivt arbeta in i önskad position. Vid en gruppering eller pikering ska gymnasten dra in lår och underben mot bröstet med hjälp av armarna. Vid sträckt ska armarna vara på låren med en krummad överkropp.
- Blicken ska aktivt sökas i underlaget efter den första frivolten.
- Armarna ska påbörja initiering av skruven precis innan gymnasten är färdig med den första frivolten.
- För att initiera en vänsterskriv ska gymnasten pressa höger axel fram och nedåt åt vänster samtidigt som vänster axel ska gå uppåt och bakåt. Överkroppen ska böjas åt höger. Vid högerskriv ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål
- Armarna ska vara intill kroppen för att inte öka tröghetsmomentet ytterligare.
- Blicken ska vara i underlaget i samband med utsläpp av frivolten och skruven.
- Gymnasten utför därefter en aktiv landning.