

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

KONTROLLPUNKTER

DUBBEL FRIVOLT

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

- Gymnasten ska utföra en aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet med blicken på landningsunderlaget.
- Gymnasten ska utföra en aktiv ingång till positionen med hakan in mot bröstet. Vid grupperad eller pikerad dubbel frivolt ska gymnasten dra in lår och underben mot bröstet med hjälp av armarna. Vid sträckt dubbel frivolt ska gymnasten ha armarna på låren och krummad överkropp.
- Blicken ska sökas tidigt i underlaget på väg ut ur första frivolten och på väg in i den andra frivolten.
- Utsläppet ska ske med armarna ner samtidigt som höft och ben sträcks ut för att öka tröghetsmomentet och förbereda landningen.
- Gymnasten ska söka med blicken en liten bit framför landningspunkten för att enklare kunna behålla en god förspänning i bålen vid landningen. Landning ska ske med lätt böjda knän och höft för att dämpa kraften. Gymnasten ska undvika att landa på raka ben.

KONTROLLPUNKTER

HALF OUT

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

- Gymnasten ska aktivt arbeta in i önskad position.
- Vid gruppering eller pikering ska gymnasten dra in låren och underbenen mot bröstet med hjälp av armarna. Vid sträckt ska gymnasten ha armarna på låren med krummad överkropp.
- Gymnasten ska söka blicken i underlaget på väg ut ur första frivolten och behålla den på väg in i den andra frivolten.
- Gymnasten ska utföra en aktiv vändning med blick genom skruven.
- För att initiera en vänsterskruv 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 högerskruv ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Armarna ska vara intill kroppen i vändningen för att inte öka tröghetsmomentet ytterligare.
- Gymnasten utför en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

HALF IN

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

- Gymnasten ska ha blick genom hela skruven.
- För att initiera en vänsterskruv 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 högerskruv ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Gymnasten ska ha blicken i underlaget under den första frivolten med halvskruv.
- När den första frivolten och halvskruven är klar ska gymnasten aktivt arbeta till önskad position för att utföra den andra voltrotationen som nu ska vara en bakåtrotaion (salto).
- Blicken ska sökas i underlaget efter salton för att förbereda för uträtning och landning.
- Gymnasten utför en aktiv landning.