

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

## KONTROLLPUNKTER

### FULL IN

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. De fyra första punkterna gäller för alla varianter av dubbelsalto 360°. Här är kontrollpunkterna för full in:

- Gymnasten ska ha raka armar vid öronen med spänning i bål och ben efter stämmets fas 1. Därefter ska en aktiv höftextension påbörjas.
- Blicken ska behållas i underlaget med hakan in mot bröstet i övergången till fas 2.
- I stämmets fas 2 ska höftextensionen fortsätta framför tyngdpunkten för att skapa rotation. Gymnasten ska behålla spänningen i bålen under hela fas 2.
- Blicken ska behållas i underlaget, alternativt något framåt, med hakan in mot bröstet.
- För att initiera en vänsterskruv ska gymnasten pressa vänster axel nedåt, bakåt och lyfta höger axel något samtidigt som överkroppen ska böjas något åt sidan. Vid högerskruv ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Blicken ska vara i underlaget efter cirka 1/4 skruv och den ska behållas i underlaget genom hela skruven.
- Armarna ska asymmetriskt föras ner till önskad position för en effektiv skruv.
- Armarna ska vara nära kroppen och tyngdpunkten för ett minskat tröghetsmoment samtidigt som överkroppen ska rätas upp.
- Hakan ska hållas in mot bröstet och blicken ska vara i underlaget på väg in i den andra salton. Gymnasten ska arbeta aktivt i positionen på väg in i den andra salton.
- Efter 1 3/4 salto ska blicken vara i underlaget igen för att förbereda för landning. Vid pucked dubbelsalto ska en uträtning av höften ske i förberedandet av landningen.
- Gymnasten utför en aktiv landning.

## KONTROLLPUNKTER

### FULL OUT

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. De fyra första punkterna gäller för alla varianter av dubbelsalto 360°. Här är kontrollpunkterna för full out:

- Gymnasten ska ha raka armar vid öronen med spänning i bål och ben efter stämmets fas 1. Därefter ska en aktiv höftextension påbörjas.
- Blicken ska behållas i underlaget med hakan in mot bröstet i övergången till fas 2.
- I stämmets fas 2 ska höftextensionen fortsätta framför tyngdpunkten för att skapa rotation. Gymnasten ska behålla spänningen i bålen under hela fas 2.
- Blicken ska behållas i underlaget, alternativt något framåt, med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten ska aktivt arbeta in i önskad position.
- Blicken ska vara i underlaget efter cirka 3/4 salto och den ska behållas i underlaget på väg in i den andra salton.
- Gymnasten ska initiera skruven när den första salton är klar.
- För att initiera en vänsterskriv ska gymnasten pressa vänster axel nedåt, bakåt 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 nära kroppen och tyngdpunkten för ett minskat tröghetsmoment.
- Förberedandet av landningen ska ske utifrån höjd och rotation.
- Gymnasten kan hålla armarna något ner framför kroppen vid landning för att lättare kunna behålla spänningen i bålen.

## KONTROLLPUNKTER

### HALF HALF

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. De fyra första punkterna gäller för alla varianter av dubbelsalto 360°. Här är kontrollpunkterna för half half:

- Gymnasten ska ha raka armar vid öronen med spänning i bål och ben efter stämmets fas 1. Därefter ska en aktiv höftextension påbörjas.
- Blicken ska behållas i underlaget med hakan in mot bröstet i övergången till fas 2.
- I stämmets fas 2 ska höftextensionen fortsätta framför tyngdpunkten för att skapa rotation. Gymnasten ska behålla spänningen i bålen under hela fas 2.
- Blicken ska behållas i underlaget, alternativt något framåt, med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten ska aktivt arbeta in i önskad position
- Blicken ska vara i underlaget efter cirka 1/2 salto. Då ska den första halvskruven initieras.
- För att initiera en vänsterskriv ska gymnasten pressa vänster axel nedåt, bakåt 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 nära kroppen och tyngdpunkten för ett minskat tröghetsmoment.
- Blicken ska behållas i underlaget när gymnasten är på väg in i den andra voltrotationen, som nu är en framåtrotation.
- Den andra halvskruven ska gymnasten initiera på samma sätt som i en framåtskriv. 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.
- Blicken ska behållas i underlaget under utförandet av den andra halvskruven.
- Skruven avbryts genom att gymnasten sträcker ut armarna något.
- Förberedandet av landningen ska ske utifrån höjd och rotation. Gymnasten kan hålla armarna något ner framför kroppen vid landning för att lättare kunna behålla spänningen i bålen.