

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

KONTROLLPUNKTER

DUBBELSALTO I TRANSITION

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

- En dubbelsalto i transition genomförs enklast efter en rondat, men kan också utföras efter en flick-flack. Här beskrivs sträckt rondat-dubbelsalto i transition-whipback.
- Gymnasten ska utföra en snabb vändning i rondaten och ha en aktiv snap-down i slutet av rondaten.
- Armarna ska vara raka vid öronen med spänning i bålen i grundpositionen efter stämmets fas 1.
- Blicken ska vara i underlaget och hakan ska vara in mot bröstet i övergången till fas 2.
- I stämmets fas 2 ska höften tryckas fram framför tyngdpunkten för att skapa rotation.
- Gymnasten ska behålla spänningen i bålen genom hela fas 2 och blicken ska behållas i underlaget, alternativt någon framför kroppen med hakan fortsatt in mot bröstet.
- Gymnasten ska ha en aktiv ingång till positionen där armarna ska föras rakt ned framför kroppen.
- Efter en halv salto ska gymnasten ha blicken i underlaget och behålla den där så länge som möjligt.
- Höften ska börja böjas in strax efter en och en halv salto. Gymnasten ska ha blicken i underlaget med en fortsatt böjning i höften in till önskat djup.
- Därefter ska en kraftig uträtning av höften ske och fötterna ska träffa underlaget något framför höften med raka och spända ben.
- Blicken ska hållas kvar i underlaget i stämmets fas 1 och genom grundpositionen. Höften ska sträckas ut helt, armar och överkropp ska sträckas bakåt och huvudet ska hållas neutralt ur fas 2 in i whipbacken.