

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

KONTROLLPUNKTER

DUBBELSALTO

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

- 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 utför en aktiv ingång till önskad position.
- Efter cirka 3/4 salto ska blicken vara i underlaget och ska behållas på väg in i den andra salton.
- Gymnasten arbetar 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 grupperad eller pikerad dubbelsalto ska en uträtning av höften ske i förberedandet av landningen.
- Gymnasten utför en aktiv landning.