

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

KONTROLLPUNKTER

ÖVERSLAG VOLT PÅ BORD

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

- Gymnasten ska ha en aktiv böckning av överkroppen på väg ut ur trampetten i fas 2.
- Blicken ska vara i bordet där händerna ska placeras och ingången i bordet ska vara aktiv med raka armar.
- Blicken ska behållas i bordet och på händerna i början av överslaget, i första bågen.
- En aktiv höftuträtning ska ske från trampetten. Ben och fötter ska snabbt upp mot taket.
- I samband med att höft och axlar är helt utsträckta ska ett axeltryck och lyft från bordet ske. Trycket bör komma när fötterna är kring lodlinjen i handstående.
- Gymnasten ska föra huvudet och bröstkorgen framåt i voltriktningen och söka underlaget med blicken i slutet av överslaget.
- Därefter ska gymnasten aktivt arbeta in i önskad position. Vid 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.
- Gymnasten utför en aktiv uträtning av kroppen med förspänning för att öka tröghetsmomentet och förbereda kroppen på landning.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

ÖVERSLAG VOLT 180° PÅ BORD

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för överslag volt 180° på bord:

- Gymnasten ska ha en aktiv böckning av överkroppen på väg ut ur trampetten i fas 2.
- Blicken ska vara i bordet där händerna ska placeras och ingången i bordet ska vara aktiv med raka armar.
- Blicken ska behållas i bordet och på händerna i början av överslaget, i första bågen.
- En aktiv höftuträtning ska ske från trampetten. Ben och fötter ska snabbt upp mot taket.
- I samband med att höft och axlar är helt utsträckta ska ett axeltryck och lyft från bordet ske. Trycket bör komma när fötterna är kring lodlinjen i handståendet.
- Gymnasten ska föra huvudet och bröstkorgen framåt i voltriktningen och söka underlaget med blicken i slutet av överslaget.
- 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.
- När skruven har initierats ska överkroppen rätas ut.
- Gymnasten ska ha en aktiv spänning och blick i underlaget genom halvskruren.
- Armarna ska vara intill kroppen för att minska tröghetsmomentet.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

ÖVERSLAG VOLT 540° PÅ BORD

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för överslag volt 540° på bord:

- Gymnasten ska ha en aktiv böckning av överkroppen på väg ut ur trampetten i fas 2.
- Blicken ska vara i bordet där händerna ska placeras och ingången i bordet ska vara aktiv med raka armar.
- Blicken ska behållas i bordet och på händerna i början av överslaget, i första bågen.
- En aktiv höftuträtning ska ske från trampetten. Ben och fötter ska snabbt upp mot taket.
- I samband med att höft och axlar är helt utsträckta ska ett axeltryck och lyft från bordet ske. Trycket bör komma när fötterna är kring lodlinjen i handståendet.
- Gymnasten ska föra huvudet och bröstkorgen framåt i voltriktningen och söka underlaget med blicken i slutet av överslaget.
- Armarna ska dela sig diagonalt framför kroppen i 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 en aktiv skruv med spänd kropp.
- Armarna ska vara intill kroppen för att minska tröghetsmomentet.
- Blicken ska vara i underlaget i samband med utsläpp av volt och skruv.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning.