

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP B

## KONTROLLPUNKTER

### TSUKAHARA PÅ BORD

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

- Gymnasten ska ha en rak och något krummad ingång i bordet och fötterna lämnar trampetten samlade.
- Blicken ska vara i bordet och armarna vid öronen.
- När första handen når bordet ska en vridning ske och handisättningen ska efterlikna en rondat i första bågen.
- Kroppen ska vara spänd och innan fötterna har passerat lodlinjen ska ett axeltryck ske för att skapa en riktningsförändring.
- När vändningen i rondaten är klar ska gymnasten arbeta aktivt med sin korbett med spänd kropp.
- Gymnasten ska aktivt arbeta in i önskad position.
- Blicken ska vara i underlaget och en utsträckning av kroppen ska ske för att förbereda för landning.
- Gymnasten ska utföra en aktiv landning.

## KONTROLLPUNKTER

### TSUKAHARA 360° PÅ BORD

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för Tsukahara 360° på bord:

- Gymnasten ska ha en rak och något krummad ingång i bordet och fötterna lämnar trampetten samlade.
- Blicken ska vara i bordet och armarna vid öronen.
- När första handen når bordet ska en vridning ske och handisättningen ska efterlikna en rondat i första bågen.
- Kroppen ska vara spänd och innan fötterna har passerat lodlinjen ska ett axeltryck ske för att skapa en riktningsförändring.
- När vändningen i rondaten är klar ska gymnasten arbeta aktivt med sin korbett med spänd kropp.
- Om gymnasten har gjort en vänsterskruvad rondat ska hen skruva åt vänster i salton, och vid en högerskruvad rondat ska gymnasten skruva åt höger i salton.
- För att initiera en vänsterskruv i salton ska gymnasten pressa ner vänster axel och lyfta höger axel något, samt böja överkroppen något åt sidan. Höger arm ska vara kvar något vid höger öra och vänster arm ska gå ned mot kroppen i korbetten. Vid högerskruv i salton ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Kroppen ska vara spänd och blicken ska vara i underlaget genom hela skruven för att förbereda för landning.
- Gymnasten ska utföra en aktiv landning.

## KONTROLLPUNKTER

### KASAMATSU PÅ BORD

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

- Gymnasten ska ha en rak och något krummad ingång i bordet och fötterna lämnar trampetten samlade.
- Blicken ska vara i bordet och armarna vid öronen.
- När första handen når bordet ska en vridning ske och handisättningen ska efterlikna en rondat i första bågen.
- Kroppen ska vara spänd och innan fötterna har passerat lodlinjen ska ett axeltryck ske för att skapa en riktningsförändring.
- När vändningen i rondaten är klar ska gymnasten arbeta aktivt med sin korbett med spänd kropp.
- Om gymnasten har gjort en högerskruvad rondat ska hen skruva åt vänster i salton, och vid en vänsterskruvad rondat ska gymnasten skruva åt höger i salton.
- Gymnastens första hand i bordet ska direkt flyttas till vänster sida av kroppen. För att initiera en vänsterskriv i salton ska gymnasten pressa ner vänster axel och lyfta höger axel något, samt böja överkroppen något åt sidan. Höger arm ska vara kvar något vid höger öra och vänster arm ska gå ned mot kroppen i korbetten. Vid högerskriv i salton ska gymnasten göra en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Blicken ska vara i underlaget genom hela skruven för att förbereda sig för landning.
- Gymnasten ska utföra en aktiv landning.