

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

FULL RUDY

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

- Gymnasten ska ha en aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet med blicken på underlaget. Gymnasten ska ha en aktiv ingång till en spänd position med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten ska dela armarna diagonalt framför kroppen.
- 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.
- Armarna ska föras intill kroppen för att minska tröghetsmomentet.
- Gymnasten ska göra en aktiv initiering av andra halvskruven när hen är ungefär upp och ned, genom att byta vilken axel som pressas uppåt. Den andra axeln går nedåt och bakåt (bakåtskruv).
- Gymnasten ska ha en aktiv spänning och blick i underlaget genom helskruven.
- För att fortsätta in i en och en halvskruven i den andra voltrotationen ska gymnasten pressa höger axel fram och nedåt åt vänster samtidigt som vänster axel går bakåt och uppåt.
- Gymnasten ska ha en aktiv krum av överkroppen och armarna ska vara tätt intill kroppen innan den andra volten påbörjas, för att accelerera skruven.
- Gymnasten ska behålla aktiv kroppsspänning genom övningen.
- Gymnasten ska balansera tillbaka kroppen från tilt, och blicken ska vara i underlaget i samband med öppningen av skruven.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

HALF DOUBLE

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

- Gymnasten ska ha en aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet med blicken på underlaget. Gymnasten ska ha en aktiv ingång till en spänd position med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten ska göra en sen initiering av skruven. Den ska påbörjas strax innan gymnasten tappar blickpunkten i underlaget (cirka efter en halv volt).
- Gymnasten ska dela armarna något diagonalt framför kroppen.
- För att initiera en högerskriv ska gymnasten pressa vänster axel fram och nedåt åt höger samtidigt som höger axel ska gå uppåt och bakåt. Överkroppen ska böjas åt vänster. Vid vänsterskriv 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 blicken ska vara i underlaget genom halvskruven.
- När första halvskruven är klar och gymnasten gjort cirka tre fjärdedelar av den första volten ska hen initiera dubbelskriv bakåt genom att byta vilken axel som pressas uppåt. Den andra axeln går nedåt och bakåt.
- Armarna ska vara intill kroppen för att minska tröghetsmomentet.
- Gymnasten ska balansera tillbaka kroppen från tilt och blicken ska vara i underlaget i samband med öppningen av skruven.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

RUDY FULL

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

- Gymnasten ska ha en aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet med blicken på underlaget. Gymnasten ska ha en aktiv ingång till en spänd position med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten ska dela armarna något diagonalt framför kroppen.
- 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 krum av överkroppen och armarna ska vara tätt intill kroppen för att accelerera skruven.
- När gymnasten utfört en och en halv skruv i den första voltrotationen ska hen initiera en helskruv bakåt. Gymnasten ska byta vilken axel som pressas uppåt och den andra axeln går nedåt och bakåt.
- Armarna ska vara nära kroppen för att minska tröghetsmomentet.
- Gymnasten ska balansera tillbaka kroppen från tilt och blicken ska vara i underlaget i samband med öppningen av skruven.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning.