

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

DUBBEL FRIVOLT 1260°

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för dubbel frivolt 1260°:

- 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.
- Gymnasten ska ha en aktiv krum av överkroppen och armarna ska vara tätt intill kroppen för att accelerera skruven.
- Gymnasten ska balansera tillbaka kroppen från tilt efter cirka tre skruvar.
- Blicken ska vara i underlaget i samband med öppningen av skruven.
- Efter tre och en halv skruv ska gymnasten utföra en aktiv landning.