

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

DUBBEL 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 dubbel Tsukahara på bord:

- Gymnasten ska ha en rak och något krummad ingång i bordet, och fötterna ska lämna 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 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 hålla kvar blicken i bordet, alternativt något ovanför, med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten ska aktivt arbeta in i önskad position för dubbelsalton.
- Blicken ska vara i underlaget i slutet av dubbelsalton för att förbereda inför landning.
- Vid grupperad eller pikerad position ska en uträtning av höften ske inför landning.
- Gymnasten ska hålla armarna något ner framför kroppen vid landning för att lättare kunna behålla spänningen i bålen.

KONTROLLPUNKTER

DUBBEL TSUKAHARA 360° OCH DUBBEL 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 dubbel Tsukahara 360° och dubbel Kasamatsu på bord (med skruv i den första salton):

- Gymnasten ska ha en rak och något krummad ingång i bordet, och fötterna ska lämna 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 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.
- Därefter ska gymnasten initiera bakåtskruv. Överkroppen ska böjas åt sidan och armarna ska föras asymmetriskt in mot kroppen för att initiera skruv.
- Gymnasten ska aktivt arbeta sig in till en liten position under skruven för att vid färdig helskruv kunna nå en grupperad position.
- Gymnasten ska fortsätta arbeta aktivt i den grupperade positionen.
- Blicken ska vara i underlaget i slutet av sista volten.
- Därefter ska gymnasten utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

DUBBEL TSUKAHARA 720° OCH DUBBEL KASAMATSU 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 dubbel Tsukahara 720° och Kasamatsu 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 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.
- Därefter ska gymnasten initiera bakåtskruv. Överkroppen ska böjas åt sidan och armarna ska föras asymmetriskt in mot kroppen för att initiera skruv.
- Gymnasten ska aktivt arbeta sig in till en liten position under skruven.
- Blicken ska vara i underlaget genom hela volten.
- I slutet av sista skruven ska gymnasten tilta tillbaka kroppen.
- Därefter ska hen räta ut kroppen och utföra en aktiv landning.