

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

DUBBELSALTO 1440°

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för dubbelsalto 1440°:

- Gymnasten ska ha raka armar vid öronen med spänning i bål och ben efter stämmets fas 1. Därefter ska en aktiv höftextension påbörjas.
- Blicken ska behållas i underlaget med hakan in mot bröstet i övergången till fas 2.
- I stämmets fas 2 ska höftextensionen fortsätta framför tyngdpunkten för att skapa rotation. Gymnasten ska behålla spänningen i bålen under hela fas 2.
- Blicken ska behållas i underlaget, alternativt något framåt, med hakan in mot bröstet.
- För att initiera en vänsterskruv ska gymnasten pressa vänster axel nedåt, bakåt och lyfta höger axel något samtidigt som överkroppen ska böjas något åt sidan. Vänsterarmen kan med fördel gå något ut från kroppen vid initieringen av skruven. Vid högerskruv sker en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Blicken ska vara i underlaget efter ungefär $\frac{1}{4}$ skruv.
- Armarna ska asymmetriskt föras ner till önskad position för en effektiv skruv.
- Armarna ska vara nära kroppen och tyngdpunkten för ett minskat tröghetsmoment.
- Efter fyra skruvar ska gymnasten förbereda landningen utifrån höjd och rotation. Armarna ska hållas något ner framför kroppen vid landningen för att gymnasten lättare ska kunna behålla spänningen i bålen.