

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

DUBBELSALTO 720°

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

- 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. Vid högerskruv sker en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Blicken ska vara i underlaget efter ungefär $\frac{1}{4}$ skruv och gymnasten ska behålla den genom hela övningen.
- Armarna ska asymmetriskt föras ner till önskad position för en effektiv skruv.
- Armarna ska vara nära kroppen för ett minskat tröghetsmoment.
- På väg in i den andra salton ska gymnasten pressa ner vänster axel och lyfta höger axel något samtidigt som överkroppen ska böjas något åt sidan. Vid högerskruv sker en spegelvänd rörelse med axlar och bål.
- Armarna ska fortsatt vara nära kroppen och tyngdpunkten för att minska tröghetsmomentet.
- Efter två 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.