

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

KVADRUPEL FRIVOLT 180°

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

- Gymnasten ska utföra en aktiv kraftig krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet med blicken på landningsunderlaget.
- Gymnasten ska utföra en aktiv ingång till en spänd position med hakan in mot bröstet.
- Gymnasten ska utföra aktivt arbete i positionen i frivolten efter att fötterna lämnat underlaget.
- Gymnasten ska fortsätta med aktivt arbete i positionen i den andra och tredje frivolten.
- Gymnasten ska söka blick i underlaget på väg ut ur tredje frivolten och förbereda sig för halvskruv.
- Gymnasten ska utföra aktivt arbete i positionen och vändning med blick i underlaget genom skruven.
- Gymnasten ska utföra en aktiv landning.