

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

ÖVERSLAG DUBBELVOLT 180° PÅ BORD

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för överslag dubbelvolt 180° på bord:

- Gymnasten ska ha en aktiv bockning av överkroppen på väg ut ur trampetten i fas 2.
- Blicken ska vara på bordet där händerna ska placeras och ingången i bordet ska vara aktiv med raka armar.
- Blicken ska behållas i bordet och på händerna i början av överslaget, i första bågen.
- En aktiv höftuträtning ska ske från trampetten. Rumpa, ben och fötter ska snabbt upp mot taket.
- I samband med att höft och axlar är utsträckta ska ett axeltryck och lyft från bordet ske. Trycket bör komma innan gymnastens tyngdpunkt passerat lodlinjen.
- Gymnasten ska föra huvud och bröstorg framåt i voltriktningen till en krummad position.
- Gymnasten ska ha en kraftig, aktiv krumning av överkroppen med förspänning samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen.
- Gymnasten ska göra en aktiv ingång till en spänd position med hakan in mot bröstet och sen fortsätta arbeta aktivt i positionen i frivolten, efter att kroppen lämnat bordet.
- På väg ut ur andra frivolten och på väg in i tredje frivolten ska gymnasten söka blick i underlaget.
- Gymnasten ska utföra en aktiv uträtning och vändning med blick i underlaget genom halvs kruven.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

ÖVERSLAG DUBBELVOLT 540° PÅ BORD

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för överslag dubbelvolt 540° på bord:

- Gymnasten ska ha en aktiv böjning av överkroppen på väg ut ur trampetten i fas 2.
- Blicken ska vara på bordet där händerna ska placeras och ingången i bordet ska vara aktiv med raka armar.
- Blicken ska behållas i bordet och på händerna i början av överslaget, i första bågen.
- En aktiv höftuträtning ska ske från trampetten. Rumpa, ben och fötter ska snabbt upp mot taket.
- I samband med att höft och axlar är utsträckta ska ett axeltryck och lyft från bordet ske. Trycket bör komma innan gymnastens tyngdpunkt passerat lodlinjen.
- Gymnasten ska göra en aktiv böjning av underbenen.
- Gymnasten ska ha en aktiv krumning av överkroppen samtidigt som armarna ska föras framför kroppen in mot bröstet.
- Gymnasten ska ha en kraftig böjning i höften.
- Efter överslaget ska initiering av skruv ske och gymnasten ska hålla blicken i underlaget, nära bordet, genom hela skruven (full half).
- Gymnasten ska aktivt arbeta för att komma in i en liten position. Hakan ska vara in mot bröstet och armarna nära kroppen genom volten.
- Gymnasten ska utföra en aktiv uträtning och vändning med blick i underlaget genom halvskruven.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning.