

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

ÖVERSLAG VOLT 900° 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 volt 900° på bord:

- Gymnasten ska ha en aktiv bockning av överkroppen på väg ut ur trampetten i fas 2.
- Blicken ska vara i 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. Ben och fötter ska snabbt upp mot taket.
- I samband med att höft och axlar är helt utsträckta ska ett axeltryck och lyft från bordet ske. Trycket bör komma när fötterna är kring lodlinjen i handstående.
- Gymnasten ska ha hakan mot bröstet och krumma överkroppen.
- Efter trycket från bordet ska gymnasten dela armarna något.
- Skruven ska initieras innan gymnasten är klar med överslaget. För att initiera en vänsterskriv ska gymnasten pressa höger axel fram, nedåt åt vänster samtidigt som vänster axel går bakåt och uppåt. Överkroppen ska böjas något åt höger. Vid högerskriv ska en spegelvänd rörelse med axlar och bål ske.
- När skruven har initierats ska överkroppen rätas ut.
- Gymnasten ska ha en aktiv krum av överkroppen och armarna tätt intill kroppen för att accelerera skruven.
- Efter två skruvar ska kroppen balanseras tillbaka från tilt.
- Gymnasten ska ha blick i underlaget i slutet av skruven.
- Efter två och en halv skriv ska gymnasten utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

ÖVERSLAG VOLT 1260° 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 volt 1260° på bord:

- Gymnasten ska ha en aktiv böckning av överkroppen på väg ut ur trampetten i fas 2.
- Blicken ska vara i 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. Ben och fötter ska snabbt upp mot taket.
- I samband med att höft och axlar är helt utsträckta ska ett axeltryck och lyft från bordet ske. Trycket bör komma när fötterna är kring lodlinjen i handstående.
- Gymnasten ska ha hakan mot bröstet och krumma överkroppen.
- Efter trycket från bordet ska gymnasten dela armarna något.
- Skruven ska initieras innan gymnasten är klar med första volten (överslaget). För att initiera en vänsterskriv ska gymnasten pressa höger axel fram, nedåt åt vänster samtidigt som vänster axel går bakåt och uppåt. Överkroppen ska böjas något åt höger. Vid högerskriv ska en spegelvänd rörelse med axlar och bål ske.
- När skruven har initierats ska överkroppen rätas ut.
- Gymnasten ska ha en aktiv krum av överkroppen och armarna tätt intill kroppen för att accelerera skruven.
- Efter tre skruvar ska kroppen balanseras tillbaka från tilt.
- Gymnasten ska ha blick i underlaget i slutet av skruven.
- Efter tre och en halv skriv ska gymnasten utföra en aktiv landning.