

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

FULL HALF BACK

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

- 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 göra en liten initiering av skruv efter $\frac{1}{4}$ av första volten.
- Blicken ska vara i underlaget, nära trampetten.
- Gymnasten ska aktivt arbeta för att komma in i en liten position.
- Gymnasten ska utföra aktivt arbete med axlarna i skruven och stort arbete för att behålla en liten position genom volterna.
- Hakan ska vara in mot bröstet och armarna nära kroppen.
- Gymnasten ska göra en förflyttning av armarna mot baksidan av låren efter full half.
- Hakan ska fortsatt vara in mot bröstet och gymnasten ska göra en aktiv gruppering in i salton.
- Gymnasten ska söka blick i underlaget på väg ut ur salton.
- Gymnasten ska göra en aktiv uträtning och behålla blicken i underlaget genom salton.
- Gymnasten ska utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

FRONT FULL HALF

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

- 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 aktivt arbete i positionen i frivoltten efter att fötterna lämnat underlaget.
- Gymnasten ska söka blick i underlaget efter första frivoltten.
- Med fortsatt aktiv krumning ska gymnasten initiera första skruven efter $\frac{1}{4}$ av den andra frivoltten.
- Gymnasten ska utföra aktivt arbete med axlarna i skruven och stort arbete för att behålla en liten position genom volterna.
- Hakan ska vara in mot bröstet och armarna ska vara nära kroppen.
- Gymnasten ska göra en aktiv uträtning och vändning med blick i underlaget genom sista halvskraven.
- Gymnasten ska utföra en aktiv landning.

KONTROLLPUNKTER

FULL FULL HALF

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

- 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 göra en liten initiering av skruv efter $\frac{1}{4}$ av första volten.
- Blicken ska vara i underlaget, nära trampetten.
- Gymnasten ska aktivt arbeta för att komma in i en liten position.
- Gymnasten ska utföra aktivt arbete med axlarna i skruven.
- Hakan ska vara in mot bröstet och armarna ska vara nära kroppen.
- Gymnasten ska utföra aktivt arbete med axlarna i skruven och stort arbete för att behålla en liten position genom volterna.
- Gymnasten ska göra en aktiv uträtning och vändning med blick i underlaget genom sista halvskruven.
- Gymnasten ska utföra en aktiv landning.