

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

TRIPPEL FRIVOLT TILL RYGG

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

- Gymnasten ska ha en kraftig och aktiv krumning av överkroppen med förspänning, samtidigt som armarna ska föras nedåt framför kroppen på väg ut ur redskapet och blicken ska vara i underlaget.
- Gymnasten ska ha en aktiv ingång till en spänd position med hakan mot bröstet.
- Blicken ska sökas i underlaget och gymnasten ska aktivt arbeta in till önskad position.
- På väg in i den andra frivolten ska blicken sökas i underlaget med ett fortsatt aktivt arbete i positionen.
- På väg in i den tredje frivolten ska blicken sökas i underlaget med ett fortsatt aktivt arbete i positionen.
- En aktiv uträtning av kroppen med förspänning ska ske för att öka tröghetsmomentet och för att gymnasten ska kunna landa på rygg.
- Landningen ska ske på rygg i en spänd och lätt krummad position med armarna rakt ned och händerna på lårens framsida.