

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

## KONTROLLPUNKTER

### TRIPPELSALTO 360°

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

- Gymnasten ska ha raka armar vid öronen med spänning i bål och ben efter stämmets fas 1. Därefter ska en aktiv höftextension påbörjas.
- Blicken ska behållas i underlaget med hakan in mot bröstet i övergången till fas 2.
- I stämmets fas 2 ska höftextensionen fortsätta framför tyngdpunkten för att skapa rotation och axlarna ska pressas upp mot öronen. Gymnasten ska behålla spänningen i bålen under hela fas 2.
- Blicken ska behållas i underlaget alternativt något framåt, med hakan in mot bröstet.
- För att initiera en vänsterskruv ska gymnasten pressa ner vänster axel och lyfta höger axel något. Gymnasten böjer även överkroppen något åt vänster. Vid högerskruv sker en spegelvänd rörelse med axlarna och bålen.
- Direkt efter initiering av skruv ska gymnasten föra armarna snabbt och asymmetriskt in till önskad position.
- Armarna ska vara nära kroppen för minskat tröghetsmoment och överkroppen ska rätas ut.
- Gymnasten ska behålla hakan in mot bröstet på väg in i andra salton.
- Gymnasten ska aktivt arbeta i positionen på väg in i andra salton och fortsätta så in i tredje.
- När  $\frac{3}{4}$  salto återstår ska gymnasten blicka i underlaget och förbereda landning utifrån höjd och rotation samt rätta ut höften.
- Gymnasten utför en aktiv landning. För att lättare behålla spänningen i bålen ska gymnasten ha armarna något ner framför kroppen i landningen.