

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

KONTROLLPUNKTER

TRIPPELSALTO

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för 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.
- Gymnasten ska utföra en aktiv ingång till önskad position.
- Gymnasten fortsätter arbeta aktivt i positionen i andra och tredje salton.
- Strax innan $2\frac{3}{4}$ salto ska gymnasten blicka i underlaget för att förbereda sig inför landning. Vid grupperad eller pikerad trippelsalto ska även en uträtning av höften ske i förberedandet inför landningen.
- Gymnasten ska därefter utföra en aktiv landning. För att lättare behålla spänningen i bålen ska gymnasten ha armarna något ner framför kroppen i landningen.