

# TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

## KONTROLLPUNKTER

### TSUKAHARA 720° PÅ BORD

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för Tsukahara 720° på bord:

- Gymnasten ska ha en rak och något krummad ingång i bordet, och fötterna ska lämna trampetten samlade.
- Blicken ska vara i bordet och armarna vid öronen.
- När första handen når bordet ska en vridning ske och handisättningen ska efterlikna en rondat i första bågen.
- Kroppen ska vara spänd, och innan fötterna passerat lodlinjen ska ett axeltryck ske för att skapa en riktningsförändring.
- När vändningen i rondaten är klar ska gymnasten göra en aktiv korbett med spänd kropp.
- Därefter ska gymnasten initiera bakåtskriv. Om gymnasten har gjort en vänsterskrivad rondat ska hen skruva åt vänster i salton, och vid en högerskrivad rondat ska gymnasten skruva åt höger i salton.
- För vänsterskriv ska höger arm vara kvar något längre vid höger öra och vänster arm ska snabbt gå in mot kroppen efter korbetten. Överkroppen ska böjas till vänster i första kvartsskriven. Spegelvänt för högerskriv.
- Gymnasten ska ha spänd kropp och båda armarna tätt intill kroppen.
- Därefter ska gymnasten tilta tillbaka skriven.
- Blicken ska vara i underlaget när en kvartsskriv återstår.
- Efter två skruvar i salton ska gymnasten utföra en aktiv landning.

# KONTROLLPUNKTER

## KASAMATSU 360° PÅ BORD

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för Kasamatsu 360° på bord:

- Gymnasten ska ha en rak och något krummad ingång i bordet, och fötterna ska lämna trampetten samlade.
- Blicken ska vara i bordet och armarna vid öronen.
- När första handen når bordet ska en vridning ske och handisättningen ska efterlikna en rondat i första bågen.
- Kroppen ska vara spänd, och innan fötterna passerat lodlinjen ska ett axeltryck ske för att skapa en riktningsförändring.
- När vändningen i rondaten är klar ska gymnasten göra en aktiv korbett med spänd kropp.
- Därefter ska gymnasten initiera bakåtskruv. Om gymnasten har gjort en högerskruvad rondat ska hen skruva åt vänster i salton, och vid en vänsterskruvad rondat ska gymnasten skruva åt höger i salton.
- Gymnastens första hand i bordet ska direkt flyttas till sidan av kroppen. För vänsterskruv ska höger arm vara kvar något längre vid höger öra och vänster arm ska snabbt gå in mot kroppen efter korbetten. Överkroppen ska böjas till vänster i första kvartsskruven. Spegelvänt för högerskruv.
- Gymnasten ska ha spänd kropp och båda armarna tätt intill kroppen.
- Därefter ska gymnasten tilta tillbaka skruven.
- Blicken ska vara i underlaget när en kvartsskruv återstår.
- Efter två skruvar i salton ska gymnasten utföra en aktiv landning.