

Akrobatiska moment

Kontrollpunkter

För att kunna utföra ett svårighetsmoment med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här följer kontrollpunkterna för några akrobatiska moment.

Hjulning

- Gymnasten ska starta med benen samlade och sedan ta ett steg framåt till böjt ben.
- Gymnasten ska böja överkroppen framåt vid höften och placera händerna i marken.
- Precis innan handisättning ska gymnasten vrida 90 grader i axlarna och överkroppen.
- Om gymnasten har höger ben fram ska kroppen vridas så att bröstet vänds åt vänster. Om gymnasten har vänster ben fram ska kroppen vridas så att bröstet vänds åt höger.
- Gymnasten ska sätta händerna i golvet, sparka det bakre benet rakt upp mot taket, hålla benen delade i handstående fasen och sedan vrida kroppen ytterligare 90 grader.
- Landningen ska ske på foten som lämnade golvet först, med ryggen i hjulningens riktning. Den andra foten sätts i golvet bakom den första foten.

Spagathandvolt

- Gymnasten ska starta i grundposition, ta ett stort steg framåt alternativt göra ett långt och flackt in hopp.
- Det främre benet ska böjas när det sätts i underlaget. Armarna ska sträckas långt fram och gömma öronen.
- Fingrarna ska peka framåt i handisättningen, alternativt lätt inåt, och händerna ska placeras parallellt med varandra.
- Gymnasten ska utföra en kraftfull benspark från ena benet, benen behålls därefter delade under luftfärden, följt av ett axeltryck.
- Landningen ska ske med utsträckt höft på det ben som lämnade golvet först. Därefter ska även det andra benet sättas i golvet. Armarna ska vara vid öronen och blicken framåt.