

Handstående

Kontrollpunkter

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

- Gymnasten ska starta stående med fötterna samlade och armarna längs sidan av kroppen.
- Gymnasten ska sedan ta ett steg rakt framåt till böjt ben.
- Överkroppen ska böjas framåt och händerna sättas i underlaget för att sedan sparka upp till ett handstående i balans.
- I handståendet ska benen och armarna vara raka, benen samlade och vinkeln ska vara rak i axlar och i höft.