

Hopp från en fot

Kontrollpunkter

För att kunna utföra ett svårighetsmoment med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här följer kontrollpunkterna för några hopp från en fot:

Lantmätarhopp

- Gymnasten ska göra ett avstamp från ena foten, genom en böjning i knäleden, och landa på den andra foten.
- I luften ska båda benen vara sträckta och delas mot en spagat.
- Armarna brukar vanligtvis vara raka, med ena armen ut åt sidan och andra armen framåt under hoppets luftfärd, för att sedan i landningen placeras ned mot golvet längs med kroppen.
- Lantmätarhopp kan med fördel föregås av ett chassé för att skapa fart.

Saxhopp

- Gymnasten ska göra ett avstamp från ena foten, genom en böjning i knäleden, och lyfta det andra benet framför kroppen.
- När det andra benet lämnat golvet ska gymnasten utföra en benväxling och lyfta det andra benet framför kroppen.
- Landningen ska ske på den fot som lämnade golvet först.
- Benen ska vara raka genom hela luftfärden.
- Händerna kan till exempel placeras i midjan eller ut åt sidan.
- Saxhopp kan med fördel föregås av ett chassé för att skapa fart.

Galopphopp

- Gymnasten ska göra ett avstamp från ena foten, genom en böjning i knäleden, och lyfta det andra benet böjt framför kroppen.
- När det andra benet lämnat golvet ska gymnasten utföra en benväxling och lyfta det andra benet framför kroppen.
- Benen ska vara böjda genom hela luftfärden.
- Landningen ska ske på den fot som lämnade golvet först.
- Armarna kan antingen följa rörelsen genom att lyftas upp under hoppet, placeras i midjan eller ut åt sidan.
- Galopphopp kan med fördel föregås av ett chassé för att skapa fart.