

Jämfotahopp

Kontrollpunkter

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

Ljushopp 180°

- Gymnasten ska starta stående med fötterna ihop.
- Gymnasten ska sedan utföra en plié, en böjning i knäleden, för att skapa kraft. Sedan ska gymnasten skjuta ifrån, hoppa rakt upp, rotera ett halvt varv i luften och landa mjukt på fötter.
- Rotationen ska börja först när gymnasten lämnat golvet.
- Armarna kan till exempel placeras längs med kroppen eller vid bröstet.