

Piruetter

Kontrollpunkter

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

Piruet 360° framåt

En piruet är en roterande rörelse på en fot på tå. I en piruet 360° snurrar gymnasten ett varv.

- Gymnasten ska starta i en stående position med benen ihop för att sedan göra en preparation.
- Inför en framåtpiruet ska gymnasten preparera med samma arm som ben fram. Den främre armen ska hållas rakt fram, men böjas lite, och den andra armen ska hållas ut åt sidan.
- Tyngdpunkten ska läggas på det främre benet och det främre benet ska böjas. Sedan ska gymnasten skjuta ifrån, snabbt komma upp på tå och skapa fart in i piruetten.
- Gymnasten ska snurra åt samma håll som den främre armen (om gymnasten håller fram vänster arm ska hen snurra åt vänster), på tå på det främre benet.
- Armarna ska placeras vid sidan av kroppen alternativt som en stor cirkel där gymnasten pressar ut armbågarna och har händerna i höfthöjd.
- Foten på det fria benet ska placeras i passé vid knät.
- Gymnasten ska "spotta" genom att hålla kvar blicken rakt fram så länge som möjligt, för att sedan snabbt vrida runt huvudet och hitta samma punkt igen.
- När gymnasten snurrat ett varv ska rotationen avslutas och gymnasten ska sätta ned foten samtidigt som armarna placeras ned mot golvet, längs med kroppen.
- För att kunna utföra en piruet måste gymnasten kunna hålla balansen på ett ben på tå. Det är viktigt att hålla fyrkanten mellan axlarna och höfterna.

Piruet 360° bakåt

En piruet är en roterande rörelse på en fot på tå. I en piruet 360° snurrar gymnasten ett varv.

- Gymnasten ska starta i en stående position med benen ihop för att sedan göra en preparation.
- I en bakåtpiruet ska gymnasten preparera motsatt arm som ben fram. Den ena armen ska hållas rakt fram och den andra armen ska hållas ut åt sidan.
- Tyngdpunkten ska vara i mitten av kroppen, mellan benen, och båda benen ska böjas.