

Stående balanser

Kontrollpunkter

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

Framåtbalans utan handstöd 45°

- Gymnasten ska starta stående, lägga över tyngden på det ena benet, hitta balansen och lyfta det andra benet framför kroppen.
- Båda benen ska vara raka, det är dock viktigt att benet gymnasten står på inte är översträckt.
- Grundläggande för att kunna hålla balansen är att ståbenet ska vara rakt och långt, utan att knät översträcks och att axlarna ska vara rakt ovanför höfterna.
- Stående balans utan handstöd går även att utföra med det fria benet åt sidan eller bakåt.