

# Stödjande balanser

## Kontrollpunkter

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

### Piksittande

- Gymnasten ska starta sittande på golvet med raka ben.
- Händerna ska placeras i golvet, på utsidan av benen, någonstans mellan knävecket och höften.
- Sedan ska gymnasten pressa upp sig själv, inklusive benen, från golvet.
- Benen ska vara raka och parallella mot golvet.

### Spindelstående

- Gymnasten ska starta sittande på huk med händerna i golvet och armarna mellan benen.
- Sedan ska gymnasten lyfta rumpan och fötterna från golvet med stöd på händerna
- Insidan av knäna/låren ska vila på överarmarna/armbågarna.