

Övningsordning	Kontrollpunkter
1. Katthopp	☐ Korrekt inhopp med raka ben, armdrag där armarna avslutar framåt och lite framåtlutat överkropp ☐ Korrekt trampett teknik, jämfota i krysset och lämnar något framåtlutat ☐ Armarna långt fram på hoppredskapet och raka ben tills landningen och sedan landa på fötterna på huk
2. Överslag till rygg	☐ Korrekt inhopp med raka ben, armdrag där armarna avslutar framåt och lite framåtlutat överkropp ☐ Korrekt trampett teknik, jämfota i krysset och lämnar något framåtlutat ☐ Armarna pekar framåt för att sedan möta bordet, inte vid öronen ☐ Armarna långt fram på hoppredskapet ☐ Flyger över bordet med raka armar ☐ Ett lyft ur bordet med axeltryck ☐ Kontrollerad landning till rygg med armarna kvar uppe
3. Överslag till stå	☐ Korrekt inhopp för bord ☐ Korrekt trampett teknik för bord ☐ Armarna pekar framåt för att sedan möta bordet, inte vid öronen ☐ Armarna långt fram på hoppredskapet ☐ Flyger över bordet med raka armar ☐ Ett lyft ur bordet med axeltryck ☐ Håller positionen ur trampetten, igenom lyftet och till landningen ☐ Kontrollerad landning till stå med armarna uppe
4. Tsukatryck till rygg	☐ Korrekt inhopp med raka ben, armdrag där armarna avslutar framåt och lite framåtlutat överkropp ☐ Korrekt trampett teknik, jämfota i krysset och en effektiv bockning som skapar mycket rotation ☐ Sen och korrekt vridning som liknar en hjulning med korrekt handisättning i bordet med böjda spända armar ☐ Inväntar trycket ur bordet till kl 2!!! ☐ Armarna stannar nere ur bordet ☐ God blickpunkter i bordet och till eventuellt bakåtkullerbyttan till höjd ☐ Kontrollerat landning
5. Tsukahara grupperad	☐ Korrekt inhopp för tsukahara ☐ Korrekt trampettteknik för tsukahara ☐ Korrekt vridning ☐ Korrekt tryck ur bordet ☐ Armarna stannar nere ur bordet för att sparka in i en gruppering

	☐ God blickpunkter i bordet och i volten ☐ Kontrollerat utläpp och landning
6. Tsukahara pikerad	☐ Korrekt in hopp för tsukahara ☐ Korrekt trampettteknik för tsukahara ☐ Korrekt vridning ☐ Korrekt tryck ur bordet ☐ Korrekt initierngen som sparkas in i en pikerad position ☐ God blickpunkter i bordet och i volten ☐ Kontrollerat utläpp och landning
7. Tsukahara sträckt	☐ Korrekt in hopp för tsukahara ☐ Korrekt trampettteknik för tsukahara ☐ Korrekt vridning ☐ Korrekt tryck ur bordet ☐ Korrekt initierngen som sparkas in i en sträckt position ☐ Goda blickpunkter i bordet och i volten ☐ Kontrollerat utläpp och landning
8. Tsukahara 360 / Kasamatsu	☐ Korrekt in hopp för tsukahara ☐ Korrekt trampettteknik för tsukahara ☐ Korrekt vridning ☐ Korrekt tryck ur bordet ☐ Korrekt initierning till respektive skruv ☐ Goda blickpunkter i genom hela övningen ☐ Kontrollerad skruv till en jämn landning

8. Överslag volt till rygg i tucked	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Lämna vid kl 12 ☐ Tryck ur bordet och hål drag till positionen ☐ Stannar i en tucked position istället för att gruppera. ☐ Goda blickpunkter igenom övningen ☐ Jämn och kontrollerad landning på rygg
9. Överslag volt till stå i tucked	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Korrekt bord timing och uträtning i bordet ☐ Stannar i en tucked position istället för att gruppera. ☐ Goda blickpunkter igenom övningen ☐ Utsläpp till en kontrollerad landning till stå
10. Överslag volt 180 i tucked	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Korrekt bord timing och uträtning i bordet ☐ Stannar i en tucked position istället för att gruppera.

	☐ Goda blickpunkter igenom hela övningen och hela halvskraven till en jämn och kontrollerad landning
11. Överslag volt till rygg i sträckt	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Korrekt bord timing och uträtning i bordet ☐ Stannar i en sträckt position utan att svanka ☐ Goda blickpunkter igenom övningen ☐ Jämn och kontrollerad landning på rygg och sedan till stå
12. Överslag volt 180 i sträckt	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Korrekt bord timing och uträtning i bordet ☐ Stannar i en sträckt position utan att svanka eller pikera ☐ Goda blickpunkter igenom hela övningen och hela halvskraven till en jämn och kontrollerad landning
13. Överslag volt 540 i sträckt	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Korrekt bord timing och uträtning i bordet ☐ Så sen och effektiv skruv som möjligt men den ska vara klar innan 90 grader ☐ Goda blickpunkter igenom övningen till en jämn och kontrollerad landning
14. Överslag volt 900 i sträckt	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Korrekt bord timing och uträtning i bordet ☐ Effektiv skruv igenom hela övningen som ska vara klar innan 90 grader ☐ Goda blickpunkter igenom övningen till en jämn och kontrollerad landning
15. Överslag dubbelgrupperad till rygg	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Lämna bordet kl 3 för att sedan gruppera efter bordet lämnats rakt ☐ Väldigt bra blickpunkter och aerial awareness ☐ Kontrollerad landning till rygg och eventuellt stå
16. Överslag dubbelgrupperad 180 ut	☐ Kraftigt och effektivt in hopp ☐ Korrekt trampettteknik för överslag volt ☐ Lämna bordet kl 3 för att sedan gruppera efter bordet lämnats rakt ☐ Väldigt bra blickpunkter och aerial awareness ☐ Jämn och blickad halvskrub till en kontrollerad landning