

Övningsordning	Kontrollpunkter
1. Bakåtkullerbytta	☐ Startar i grundposition ☐ Händerna vid öronen under kullerbyttan ☐ Neutralt huvud med hakan mot bröstkorgen ☐ Raka ben på vägen upp ☐ Trycker upp till stå
2. Handstående	☐ Startar i räkan ☐ Långt steg in i handstående ☐ Raka armar ☐ Stödjer på armarna ☐ Kontrollerad nedgång i steg bakåt och nedrullning
3. Hjulning	☐ Startar i räkan ☐ Långt steg in i hjulningen ☐ Korrekt handinsättning (korsat T) ☐ Raka ben och spända vrister ☐ Landa med delade ben ☐ Avsluta med armarna uppe ☐ Jämnfota in hopp
4. Rondat	☐ Startar i räkan ☐ Långt steg in i rondaten ☐ Korrekt handinsättning (korsat T) ☐ Raka ben som samlas kl 12 ☐ Korbett ner i stämmet ☐ Armarna stannar nere ur rondaten till landningen ☐ In hopp i form av Rätt Fel Fel Rätt
5. Flickis	☐ Startar i grundposition med armarna nere ☐ Fallor bakåt med lätt böjda ben ☐ Trycker ifrån och gör ett flickisdrag ☐ Handinsättning som pekar helst in men annars rakt ☐ Snapdown ner från handstående ☐ Kontrollerad landning med armarna uppe
6. Rondat flickis	☐ Effektivt in hopp i räkan ☐ Långt steg in i rondaten ☐ Korrekt handinsättning ☐ Raka ben som samlas kl 12 ☐ Korbett ner i stämmet ☐ Armarna stannar nere ur rondaten ☐ Flyttar tyngdpunkten bakåt igenom att böja benen ☐ Trycker ifrån och gör ett flickisdrag

	☐ Korrekt handinsättning ☐ Snapdown ner från handstående ☐ Kontrollerad landning med armarna uppe
7. Rondat flickis flickis	☐ Effektivt in hopp i räkan ☐ Effektiv rondat där armarna avslutas nere ☐ Flyttar tyngdpunkten bakåt igenom att böja benen ☐ Trycker ifrån och gör ett flickisdrag till en lång flickis ☐ Korrekt handinsättning ☐ Snapdown ner från handstående där armarna stanner ner in till andra flickisen ☐ Kontrollerad landning med armarna uppe
8. Grupperad salto	Gymnasten bör kunna rondat flickis innan salto introduceras och kunna rondat flickis flickis innan salto körs som serie. Undvik rondat salto vid första utläring. ☐ Snapdown till grundposition kl 12 med armarna uppe ☐ Initiering med att knäna går upp framför kroppen utan att fötterna går till rumpan och stannar vid 90 grader till knäna ☐ Neutralt huvud och överkropp tills knäna kommer upp till armarna kl 12 in till grupperingen ☐ Utsläpp senast vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning med blick
9. Pikerad salto	☐ Snapdown till en "tung" landning i grundposition lutad runt kl 10 ☐ Initiering med att höften går framåt. Ryggen ska inte svankas och armarna ska stannar vid kl 12 ☐ Direkt när underlaget är lämnat ska <u>benen sparka in</u> i en pikerad position ☐ Utsläpp senast vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning med blick
10. Sträckt salto	☐ Snapdown till en "tung" landning i grundposition lutad runt kl 10 ☐ Initiering med att höften går framåt. Ryggen ska inte svankas och armarna ska stannar vid kl 12 ☐ <u>Magen spänns</u> för den sträckta positionen ☐ Gymnasten krumar vid kl 12 när benen möter armarna ☐ Positionen hålls till landningen ☐ Kontrollerad landning med blick
11. Sträckt salto 180	Följande övningar bör inte läras ut i serie och blinda landningar bör inte köras i serie. ☐ Initiering med att höften går framåt. Ryggen ska inte svankas och armarna ska stannar vid kl 12 ☐ Direkt när underlaget är lämnat ska <u>magen spännas</u> och när armarna möter benen kl 12 ska gymnasten kruma ☐ Rätt skruvteknik kl 12 åt rätt skruvhåll

	☐ Kontrollerad landning
12. Sträckt salto 360	☐ Initiering med att höften går framåt. Ryggen ska inte svankas och armarna ska stannar vid kl 12 ☐ Rätt skruvteknik åt rätt skruvhåll ☐ Skruven är klar senast kl 3 ☐ Kontrollerad landning med blick
13. Sträckt salto 540	☐ Initiering med att höften går framåt. Ryggen ska inte svankas och armarna ska stannar vid kl 12 ☐ Rätt skruvteknik åt rätt skruvhåll ☐ Kontrollerad landning med blick
14. Sträckt salto 720	☐ Initiering med att höften går framåt. Ryggen ska inte svankas och armarna ska stannar vid kl 12 ☐ Rätt skruvteknik åt rätt skruvhåll ☐ Skruven är klar senast kl 3 ☐ Kontrollerad landning med blick
15. Whipback	Effektiviserings övning inför dubbelsalto
15. Dubbelgrupperad salto	☐ Snapdown till grundposition kl 12 med armarna uppe ☐ Korrekt och effektiv initering med knäna ☐ Neutralt huvud och överkropp tills knäna kommer upp till armarna kl 12 in till grupperingen ☐ Blickpunkter igenom hela övningen ☐ Utsläpp senast vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll I serie ☐ Effektivt in hopp och konsekvens i ansatsen ☐ Effektiv rondat ☐ Effektiv flickis
16. Dubbelpikerad salto	☐ Effektiv initiering med höften ☐ Effektiv pikeringen ur underlaget. ☐ Blickpunkter igenom hela övningen ☐ Utsläpp senast vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll I serie ☐ Effektivt in hopp och konsekvens i ansatsen ☐ Effektiv rondat ☐ Effektiv flickis ☐ Snapdown till en "tung" landning i grundposition lutad runt kl 10
17. Dubbelsträckt salto	☐ Effektiv initiering med höften ☐ God spänst i magen för den sträckta positionen

	☐ Blickpunkter igenom hela övningen ☐ Utsläpp senast vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll I serie ☐ Effektivt in hopp och konsekvens i ansatsen ☐ Effektiv rondat ☐ Effektiv flickis ☐ Snapdown till en "tung" landning i grundposition lutad runt kl 10
18. Dubbel tucked salto	☐ Effektiv initiering med höften ☐ God spänst i magen för att hålla positionen ☐ Blickpunkter igenom hela övningen ☐ Utsläpp senast vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll
19. Hel ut/hel in i tucked	☐ Effektiv initiering med höften ☐ God spänst i magen för att hålla positionen ☐ Blickpunkter igenom hela skruven och till landningen ☐ Utsläpp och skruv senast klar vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll
20. Hel ut/hel in i sträckt	☐ Effektiv initiering med höften ☐ God spänst i magen för den sträckta positionen ☐ Blickpunkter igenom hela skruven och till landningen ☐ Utsläpp och skruv senast klar vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll
21. Hel hel i tucked	☐ Effektiv initiering med höften ☐ God spänst i magen för att hålla positionen ☐ Blickpunkter igenom hela övningen till landningen ☐ Utsläpp och skruv senast klar vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll
22. Hel hel i sträckt	☐ Effektiv initiering med höften ☐ God spänst i magen för den sträckta positionen ☐ Blickpunkter igenom hela övningen till landningen ☐ Utsläpp och skruv senast klar vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll
23. Miller	☐ Effektiv initiering med höften ☐ God spänst i magen för den sträckta positionen ☐ Blickpunkter i början och slutet av övningen

	☐ Utsläpp och skruv senast klar vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll
24. Trippelgrupperad salto	☐ Korrekt och effektiv initering med knäna ☐ Neutralt huvud och överkropp tills knäna kommer till överkroppen ☐ Blickpunkter igenom hela övningen ☐ Utsläpp senast vid kl 3 ☐ Kontrollerad landning ☐ Bra escape routes och kontroll
24. Transitions	☐ Korrekt stäm och initiering utifrån position ☐ Väldigt bra aerial awareness ☐ Väldigt bra escape routes ☐ Blickpunkter igenom övningen