

Æfingar fyrir stúlknaæfingu 24. september 2019

Dýna og trampólín:

Athugið að þetta eru lágmarkskröfur. Iðkendur eru beðnir um að sýna stökk með eins háum erfiðleika og þau geta framkvæmt án móttöku.

Kröfur eru gerðar um að iðkendur geti allar æfingar í Trampólín og Dýnu flokknum hér fyrir neðan;

Trampólín:

Trampólín/ Hestur	Æfing	Skýring
Trampólín	Tvöfalt heljarstökk með vinkluðum líkama og 180°	Tvöfalt pike með 180° snúning
Hestur	Tsukahara (TSU) heljarstökk með vinklaðri líkamsstöðu	Hér má velja á milli þess að sýna yfirlag og tsuk.

Dýna:

Fram/ Aftur	Æfing	Skýring
Aftur á bak	Araba – flikk - tvöfalt samanbogið heljarstökk	
Fram	Fram umferð með þremur fimleikaæfingum tengdum saman	

Móment sem verða skoðuð á fyrstu æfingu:

Kröfur eru gerðar um að iðkendur geti amk 1-3 æfingar í hverjum flokki.

Ath. Sýna má hopp og jafnvægi á sínum betri fæti.

Liðleiki (flokkur 1)

- Splitt hægri
- Splitt vinstri
- Spígat
- Samloka saman
- Samloka sundur

Hopp (flokkur 2)

- Skiptisplitt 180 gráður (KK sýna í 135 gráðum)

- Skiptisplitt 180 m. ½ (KK sýna í 135 gráðum)
- Sisson hopp (KK sýna ekki)
- Samanbogið hopp 1,5
- Spígathopp m. heilum

Jafnvægi (flokkur 3)

- Handstaða
- Pressa sundurfætur standandi
- Pressa niður sundurfætur í sitjandi stöðu
- Píróett fram 2faldur
- Píróett fram 1,5 m. fót í 90 gráðum
- Brú (KK sýna ekki)
- Flugvél á hæl
- I jafnvægi

Acro (flokkur 4)

- Steit
- Skrúfa
- Stóra heljar

Leyfilegt er að vera í sokkum og hafa dýnu.