

Så här landar vi efter de olika övningarna, i SGSF:

**Volter**, oavsett position och med eller utan skruvar, landas med armarna längst kroppen och händerna på framsida lår.

- Varför? → Detta för att gymnasterna vid en överrotation ska kunna ta upp armarna ovanför huvudet och öka tröghetsmomentet (rotera långsammare när man är stor).
- Fördel? → När gymnasten sedan ska lägga på en skruv är armarna redan på rätt plats, vi skruvar inte med armarna ovanför huvudet.

**Överslag** landar vi med armarna ovanför huvudet.

- Varför? → Detta för att rotationen skulle öka om vi tar ner armarna, dvs chansen för att landa på mage ökar kraftigt.
- Fördel? → När gymnasten sedan ska utföra en överslag volt är armarna uppe och redo att skapa rotation för en volt efter överslaget.

**Handvolt** landar vi med armarna ovanför huvudet.

- Varför? → Detta för att rotationen skulle öka om vi tar ner armarna, dvs chansen för att landa på mage ökar kraftigt.
- Fördel? → När gymnasten sedan ska utföra en handvolt volt är armarna uppe och redo att skapa rotation för en volt efter handvolten.

**Rondat** landar vi med armarna ovanför huvudet, krummad kropp och hakan mot bröstet (huvudet mellan armarna).

- Varför? → Detta för att säkerställa att vi behåller spänningen i kroppen.
- Fördel? → När gymnasten sedan ska utföra en flickis efter rondaten är armarna lätt framför kroppen och kroppen spänd redo att stämma till en flickis.

**Flickis** landar vi med armarna ovanför huvudet, krummad kropp och hakan mot bröstet (huvudet mellan armarna).

- Varför? → Detta för att säkerställa att vi behåller spänningen i kroppen.
- Fördel? → När gymnasten sedan ska utföra en salto efter flickisen är armarna uppe och kroppen spänd redo att stämma till en salto.

**Salto** oavsett position och med eller utan skruvar, landas med armarna längst kroppen och händerna på framsida lår.

- Varför? → Detta för att gymnasterna vid en överrotation ska kunna ta upp armarna ovanför huvudet och öka tröghetsmomentet (rotera långsammare när man är stor).
- Fördel? → När gymnasten sedan ska lägga på en skruv är armarna redan på rätt plats, vi skruvar inte med armarna ovanför huvudet.