
daya tahan pegangan (grip) dalam berbagai posisi yang mungkin dilakukan, sehingga mengembangkan juga kemampuan orientasi ruangnya. Hal ini berlaku juga dalam hal tumpuan, sehingga kekuatan dan daya tahan tumpuan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum digabungkan dengan gerakan -gerakan lokomotor dan ayunan.

Untuk itu perlu diajarkan berbagai variasi pegangan menggantung seperti pegangan atas (over grip), pegangan bawah (under grip) pegangan campuran (mixed grip), pegangan silang (cross grip), dan pegangan El (elgrip/eagle). Di samping itu, gantungan dalam posisi tubuh yang berbeda-beda pun harus dikembangkan secara bertahap, seperti gantungan panjang (long hang).

3). Keseimbangan (Balance).

Keseimbangan adalah aspek yang sangat penting dalam senam dan sampai pada tahapan tertentu sudah disimpulkan bahwa kemampuan ini dapat dilatih atau dikembangkan. Adapun macam-macam sikap keseimbangan dalam posisi statis ini bisa dibedakan antara keseimbangan dengan satu kaki, keseimbangan dengan pinggul, keseimbangan dengan lutut, keseimbangan dengan dua tangan, keseimbangan dengan satu tangan, serta keseimbangan dengan kepala.