

Naam beweging:

SAFETY SWITCH

Onderdeel van:

VAULTS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
 - 2) Plaatsing van rechterbeen en linkerhand op het object
 - 3) Been steken door de gemaakte opening en terugsteken
 - 4) Vluchtfase en wisselen van kant
 - 5) Plaatsing van linkerbeen en rechterhand op het object
 - 6) Been door de gemaakte opening steken
 - 7) Landen
- (Kan ook in tegenovergestelde richting gedaan worden)

Tips:

- * Houd lichaamsgewicht boven de handen
- * Zorg voor een snelle 'switch' fase
- * Been goed doorsteken

Te moeilijk?

- * Verlagen object
- * Beweging mee begeleiden
- * Safety vault
- * Tussenstap (voet) nemen tijdens de switch

Uitbreiding

- * Deze vault langst niet voorkeurszijde starten
- * Meerdere malen na elkaar laten uitvoeren
- * Safety to safety
- * Combinatie met vaults