

Naam beweging:

## SWINGS - SWING PRECISION

Onderdeel van:

Bartricks

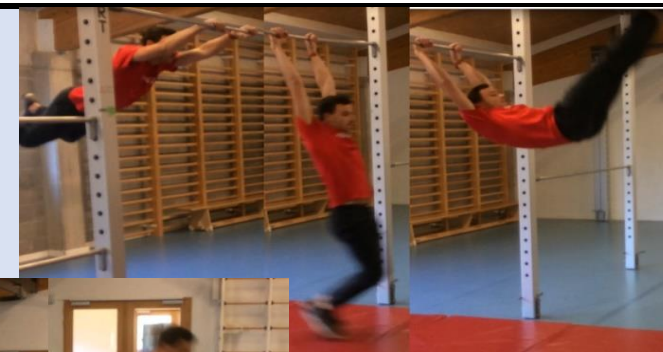
Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse

A



B

Beschrijving beweging:

- 1) In hang aan de rekstok (kneukelgreep, duimen in ondergreep)
- 2) Voet gebruiken om zwaai te starten
- 3) krachtig zwaaien aan rekstok (hol - bol beweging)
- 4) Bij achterzwaai: Hielen naar achter tillen en kort verpakken met handen

A

- 5) Bij voorzwaai voeten naar voor steken
- 6) Licht schuine hang met lichaam
- 7) Handen lossen en lichaam (torso) naar voor gooien.
- 8) Armen meepakken naar voor het lichaam
- 9) Landing

B

Tips:

- \* Duimen onder de bar (betere grip)
- \* 1 van de handen mag licht vroeger lossen
- \* Krachtige eindzwaai om ver te komen

Te moeilijk?

- \* Verkleinen afstand
- \* Beweging mee begeleiden
- \* Bar lager hangen
- \* Enkel focussen op zwaai

Uitbreiding

- \* Vergroten afstand
- \* Swing 180/ Swing prec 180
- \* Swing prec naar hoger object
- \* Vertrekken vanuit sprong af object