

Naam beweging:

**UNDERBAR 180**

Onderdeel van:

Bartricks

Moelijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Afstoten, voorkeursbeen tillen
- 3) 2e been aansluiten bij het eerst
- 4) Benen door de opening steken
- 5) Handen pakken de bovenste bar vast
- 6) Krachtig het lichaam vooruit trekken (voeten naar voor)
- 7) Actief de heupen 180° draaien
- 8) Landing

Tips:

- \* Probeer eerst te springen alvorens de bar vast te nemen
- \* Probeer ver uit te zwaaien op het einde
- \* Gebruik benen, heupen en schouders om te draaien

Te moeilijk?

- \* Vergroten of verlagen opening
- \* Beweging mee begeleiden
- \* Tussenvoet op onderste bar plaatsen
- \* Underbar

Uitbreiding

- \* Deze vault langst niet voorkeurszijde (andere afstootvoet)
- \* 2x na elkaar laten uitvoeren
- \* Underbar 360
- \* Opening versmallen