

Naam beweging:

DASH

Onderdeel van:

VAULTS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) 1 been hoog opgooien
- 3) 2e been volgt in de hoogte
- 4) Met voorwaartse kracht over het obstakel
- 5) Plaatsing van de handen op het object
- 6) Uitduwen en landing

Tips:

- * Zorg voor voldoende voorwaartse snelheid bij sprong
- * Benen (knieën) hoog tillen
- * Krachtig uitduwen op het einde

Te moeilijk?

- * Verlagen object
- * Beweging mee begeleiden
- * Plaatsing van 1 voet op het object, zakken en uitduwen
- * Start met sprong over het object

Uitbreiding

- * Deze vault langst niet voorkeurszijde (Andere voet als afzet)
- * 2x na elkaar laten uitvoeren
- * Dash hoger uitvoeren
- * Dash precision / Kash