

Naam beweging:

**PALM SPIN**

Onderdeel van:

VAULTS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Hand waarover je draait plaats je op de rand van de plint  
(Vingers wijzen naar beneden)
- 3) Je 2e hand plaats je hierboven  
(Vingers in richting waar ja wilt naar draaien)
- 4) Afzet van de grond
- 5) Draai met de heupen (hoog) rond het draaihand
- 6) Los het richtingshand en draai verder door
- 7) Landing

Tips:

- \* Draaihand blijft gedurende de hele beweging staan
- \* Heupen hoog mee over de armen brengen
- \* Plaats de handen op een comfortabele afstand van elkaar

Te moeilijk?

- \* Verlagen object
- \* Beweging mee begeleiden
- \* Oefening uitvoeren op de rand van een object
- \* Oefening uitvoeren in 2 delen (tussenspring op object)

Uitbreiding

- \* Deze vault langst niet voorkeurszijde
- \* 2x na elkaar laten uitvoeren
- \* Palm spin naar (lazy) vault
- \* Reverse palm spin
- \* Palm spin tegen de muur