

Naam beweging:

WALLRUN 180 / 360

Onderdeel van:

WALLTRICKS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar muur
- 2) Opbouw kracht (armen achterwaarts brengen)
- 3) Plaatsing voet op muur (MAX heuphoogte)
- 4) Armen gooien in de lucht, afstoot naar boven
- 5) Op hoogste punt draaiing langs links/ rechts
- 6) Landing

Tips:

- * Niet te ver aanlopen
- * Niet weg van de muur springen, blijf er dichtbij
- * Armen naar lichaam brengen (smal maken)

Te moeilijk?

- * Wallrun
- * Wallrun met telkens kleine draai extra
- * Afbouwen: beginnen van tegen muur, telkens stapje verder
- * 180/ 360 op grond

Uitbreiding

- * Combinatie met cat & wallclimb
- * Hogere muur/ aanloop verkorten
- * Wallrun 540/ 720