

Naam beweging:

## STANDING TWIST

Onderdeel van:

Groundtricks

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Buig door de benen
- 2) Maak een sprong in de lucht
- 3) Trek de armen tegen het lichaam naar de kant waar je wilt draaien.
- 4) Draaien (180/ 360/ 540/ 720)
- 5) Landing

Tips:

- \* Gebruik heupen/ armen en schouders om draai te krijgen
- \* Trek je lichaam goed samen, zo draai je sneller

Te moeilijk?

- \* Streksprong
- \* Stukje per stukje verder draaien

Uitbreiding

- \* Meerdere na elkaar
- \* Verder draaien
- \* Draai langst de andere kant
- \* Een twist uitvoeren op een smal object