

Naam beweging:

MACACO

Onderdeel van:

Groundtricks

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Zak door de benen
- 2) Plaats het eerste hand, in welke richting je draait, achter je
- 3) Wijs met je vinger (andere hand) en gooi deze over je schouder
- 4) Volg de richting van je vinger met de benen
- 5) Plaats een tweede hand
- 6) Plaats de voeten
- 7) Rechtstaan

Tips:

- * Hand-hand-voet-voet coördinatie
- * Snelle beweging (courbet)
- * Maak beweging ver

Te moeilijk?

- * Cartwheel
- * Macaco af object
- * Begeleid de beweging

Uitbreiding

- * Meerdere na elkaar
- * Roundoff Macaco
- * Macaco op 1 hand