

Naam beweging:

ROUND OFF (rondat)

Onderdeel van:

Groundtricks

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Stand met benen open
- 2) Plaatsing eerste hand gevolgd door tweede hand
- 3) De benen draaien mee, heel het lichaam bevindt zich boven de armen
- 4) Eens benen boven sluiten ze samen en draaien ze
- 5) Benen naar beneden, handen toetsen (courbet)
- 6) Landing

Tips:

- \* Hand-hand-dubbel voet coördinatie
- \* Snelle beweging (courbet)
- \* Handen indraaien

Te moeilijk?

- \* Roundoff af een verhoog
- \* Begeleiden van de beweging
- \* Cartwheel
- \* Werk met lijnen voor handen en voeten

Uitbreiding

- \* Meerdere na elkaar
- \* Roundoff langst de andere kant
- \* Roundoff 360/ backflip