

Naam beweging:

**SPEEDVAULT**

Onderdeel van:

VAULTS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Zwaaibeen hoog zwaaien
- 3) Plaatsing hand (tegenovergesteld van zwaaibeen)
- 4) Horizontale ligging in lucht
- 5) Afstootbeen naar voor brengen
- 6) Landing en doorlopen

Tips:

- \* Knie voldoende tillen
- \* Voldoende snelheid nemen

Te moeilijk?

- \* Verlagen object
- \* Beweging mee begeleiden
- \* Teruggaan naar Safety vault, been steeds verder plaatsen

Uitbreiding

- \* Deze vault langst niet voorkeurszijde
- \* 2x na elkaar laten uitvoeren
- \* Speed vault hoger krijgen