

Naam beweging:

CARTWHEEL (radslag)

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) Plaatsing van de voet gevolgd door de tweede voet
- 5) Terug rechtstaan

Tips:

- * Hand-hand-voet-voet coördinatie
- * Snelle beweging
- * Stervorm

Te moeilijk?

- * Cartwheel af een verhoog
- * Begeleiden van de beweging
- * Stelselmatig de cartwheel rechter krijgen

Uitbreiding

- * Meerdere na elkaar
- * Cartwheel langst de andere kant
- * Roundoff
- * Cart 360/ front