

Naam beweging:

BUTTSPIN

Onderdeel van:

VAULTS

Moelijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Draaien naar plint met zij (naar keuze)
- 3) Plaatsing het dichtst bijzijnde hand op de plint
(Hand plaatsen voor lichaam met vingers naar beneden)
- 4) Wegdraaien met lichaam van het steunhand
- 5) Op de poep een rol over de plint maken
- 6) Doordraaien en landen op de voeten

Tips:

- * Draai over de schouder van het hand dat niet op de plint staat
- * Wegdraaien van steunhand
- * Begeleid de beweging de eerste keer

Te moeilijk?

- * Verlagen object
- * Beweging mee begeleiden
- * 'High five' op steunhand en hiervan wegdraaien
- * Plaatsing 2e hand op einde draai.

Uitbreiding

- * Deze vault langst niet voorkeurszijde
- * 2x na elkaar laten uitvoeren
- * Reverse vault