

Naam beweging:

GHOST PRECISION

Onderdeel van:

Jumps & precisions

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Plaats linkervoet op eerste object
- 2) Spring naar tweede object met rechterbeen
- 3) Trek rechterbeen terug achteruit
- 4) Plaats linkervoet op tweede object
- 5) Herhaling

Tips:

- * Gebruik de armen
- * Vergelijk met sprongen op 1 been
- * Zwaaibeen gebruiken (zwaaien en terugtrekken)

Te moeilijk?

- * Ghost op de grond (met lijnen)
- * Begeleiden van de beweging
- * Strides

Uitbreiding

- * Meerdere sprongen na elkaar
- * Ghost prec verder maken
- * Ghost prec op hogere objecten
- * Ghost prec met ander been