

Naam beweging:

PRECISION JUMP

Onderdeel van:

Jumps & precisions

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Buig door de benen en 'val' een stuk vooruit
- 2) Zwaai de armen van achter naar voor
- 3) Spring
- 4) Landing op de bal van de voeten op de rand van het object
- 5) Controle houden en stil blijven staan (sticken)

Tips:

- * Krachtig springen
- * Krachtige armzwaai
- * Gebruik armen voor evenwicht

Te moeilijk?

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

Uitbreiding

- * Meerdere sprongen na elkaar
- * Prec 180/360