

Naam beweging:

**BARREL ROLL**

Onderdeel van:

VAULTS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Draaien met zij (naar keuze) naar object
- 3) Plaatsing het begin van de rug op de zijkant van het object
- 4) Rol recht met volledige rug over het object
- 5) Rol verder door
- 6) Landing

Tips:

- \* Geen handen/ schouders plaatsn (alleen rug over object)
- \* Ga met rug (laag) naast het object staan waar je over wilt.

Te moeilijk?

- \* Verlagen object
- \* Beweging mee begeleiden
- \* Rollen over zachtere rolmat
- \* Zijwaartse rol op de grond

Uitbreiding

- \* Deze vault langst niet voorkeurszijde
- \* 2x na elkaar laten uitvoeren
- \* Snelheid opbouwen / hoger object
- \* Op het einde benen 180° draaien
- \* Sideflip