

Naam beweging:

TIC-TAC

Onderdeel van:

WALLTRICKS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar muur
- 2) Opbouw kracht (armen achterwaarts brengen)
- 3) Plaatsing één voet op muur
- 4) Handen plaatsen op muur (hoog) of op rand muur
- 5) Tweede voet plaatsen (hoger dan de eerste)
- 6) Hoogte maken
- 7) Afstoot, wegduwen van muur
- 8) Op hoogste punt 180° draaien
- 9) Landing op grond of object

Tips:

- \* Niet te ver aanlopen
- \* Blijf dicht bij muur tijdens oplopen
- \* Gebruik handen op je hoger te trekken
- \* Zorg voor een muur met goede grip

Te moeilijk?

- \* Wallrun
- \* Wallrun met telkens kleine draai extra / 180°
- \* Werk met strepen op de muur (krijt)

Uitbreiding

- \* Combinatie met cat & wallclimb
- \* Aanloop verkorten
- \* Tic-tac naar een verhoog
- \* Tic-tac vanuit cat
- \* Meerdere tic-tacs na elkaar