

Naam beweging:

SLANTED (schuine) UNDERBAR

Onderdeel van:

Bartricks

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Zijdelijks plaatsn naast de barren
- 3) Handen gekruist vastnemen aan bovenste bar
- 4) Been dichtst bars door de opening steken
- 5) Tweede been volgt mee
- 6) Door de opening gaan
- 7) landing

Tips:

- * Voer 'krokodillenbeet' uit voor juiste handhouding
- * Benen vergelijken met schaarsprong
- * Klein optrekken met armen

Te moeilijk?

- * Vergroten of verlagen opening
- * Beweging mee begeleiden
- * Benen mee op de barren laten liggen

Uitbreiding

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