

Naam beweging:

WALLRUN

Onderdeel van:

WALLTRICKS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar muur
- 2) Opbouw kracht (armen achterwaarts brengen)
- 3) Plaatsing voet op muur (MAX heuphoogte)
- 4) Armen gooien in de lucht, afstoot naar boven (eventueel maar vastpakken indien mogelijk)
- 5) landing

Tips:

- * Niet te ver aanlopen
- * Niet weg van de muur springen, blijf er dichtbij
- * Gebruik knieën (afstoot/ landing)

Te moeilijk?

- * Werk met post-its (om ter hoogst kleven)
- * beweging mee begeleiden
- * Afbouwen: beginnen van tegen muur, telkens stapje verder
- * Leerkracht zit boven: high five geven in lucht

Uitbreiding

- * Combinatie met wallclimb
- * Hogere muur/ aanloop verkorten
- * Wallrun 360/ ...