

Naam beweging:

**CLIMB-UP**

Onderdeel van:

WALLTRICKS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar de muur
- 2) Uitvoeren wallrun
- 3) Rand van de muur vasthouden
- 4) Optrekken aan de rand tot streksteun
- 5) Heup en benen liften, voeten op muur plaatsen
- 6) Stand op muur

Tips:

- \* Niet te ver aanlopen
- \* Geen knieën en ellebogen plaatsen
- \* Zorg voor een object met goede grip
- \* Beweging snel uitvoeren (kost minder kracht)

Te moeilijk?

- \* Wallrun inoefenen
- \* Verlagen muur
- \* Inoefenen op plint

Uitbreiding

- \* Combinatie descend (sprong naar beneden en parkourroll)
- \* Hogere muur
- \* Climb-up vanuit cat