

Naam beweging:

LAZY VAULT

Onderdeel van:

VAULTS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Met heup (naar keuze) richting het obstakel staan
- 3) Hand dichtst bij het object plaatsen
- 4) Been dichtst bij object overgooien
- 5) Tweede been volgt
- 6) Tweede hand bijplaatsen
- 7) Uitduwen naar voor
- 8) landing

Tips:

- \* Eerst traag uitvoeren (leerlingen naast plint laten beginnen)
- \* Knie voldoende liften
- \* Krachtig uitduwen
- \* Vergelijk met schaarsprong (atletiek)

Te moeilijk?

- \* Verlagen object
- \* beweging mee begeleiden
- \* Beweging uitvoeren vanuit stilstand naast plint.
- \* Coördinatie uitleggen (links hand = links been eerst)

Uitbreiding

- \* Deze vault langst niet voorkeurszijde
- \* 2x na elkaar laten uitvoeren
- \* Vanuit lazy een afstand overbruggen