

Naam beweging:

REVERSE VAULT

Onderdeel van:

VAULTS

Moelijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Met zij (naar keuze) draaien naar object
- 3) Afzet
- 4) Draaihand plaatsen op object
- 4) Wegdraaien van het hand
- 5) Rotatie doorzetten tot landing

Tips:

- * Zorg voor een object met goede grip
- * Blijf klein tijdens het draaien
- * Plaats het hand op een manier dat je er steeds op kan steunen

Te moeilijk?

- * Verlagen object
- * Beweging mee begeleiden
- * Buttroll
- * Tussenstop met voeten op de plint

Uitbreiding

- * Deze vault langst niet voorkeurszijde
- * 2x na elkaar laten uitvoeren
- * Op het einde van de beweging een 180 of 360 uitvoeren
- * Reverse vault precision / Reverse vault over 2 plinten