

Naam beweging:

PLYO(S)

Onderdeel van:

Jumps & precisions

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Sprong naar object
- 2) Land op object, armen achterwaarts bij landing
- 3) Na landing kracht recupereren en directe sprong naar object 2
- 4) Herhalen van dit systeem

Tips:

- * Gebruik de armen
- * Geen kangoeroesprongen
- * Geen sprongen met veel stops

Te moeilijk?

- * Plyos op de grond (met lijnen)
- * Begeleiden van de beweging
- * Enkele sprong

Uitbreiding

- * Meerdere sprongen na elkaar
- * Plyos verder maken
- * Plyos op hogere objecten