

Naam beweging:

SAFETY VAULT / SPEEDSTEP

Onderdeel van:

VAULTS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Plaatsing van een voet op het object
- 3) Plaatsing van een hand (tegenovergesteld aan voet) op het object
- 4) Tweede been door de gemaakte opening steken
- 5) Landen en doorlopen

Tips:

- * Plaats hand en voet ver uit elkaar (grote opening)
- * Steek been ver voor naar uit zodat je snel kan doorlopen

Te moeilijk?

- * Verlagen object
- * Beweging mee begeleiden
- * Zonder aanloop traag uitvoeren

Uitbreiding

- * Deze vault langst niet voorkeurszijde
- * 2x na elkaar laten uitvoeren
- * Safety vault tegen muur