

Naam beweging:

PARKOUR ROLL

Onderdeel van:

Groundtricks

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Buig door de benen
- 2) Het handen zijn zoals een diamant of venster met de vingers gespreid
- 3) De handen worden geplaatst langst een zijkant van ons lichaam
- 4) Je rolt van je ene schouderblad diagonaal naar je andere heup
- 5) Rechtstaan

Tips:

- * Niet (recht) rollen over ruggengraat / niet direct rollen op heup
- * Ellenboog in het midden is een goed mikpunt
- * Plaats geen schouders, knieën of scheenbenen

Te moeilijk?

- * Ter plaatse in bolletje rollen
- * Beweging mee begeleiden
- * Vertrek vanuit gewone koprol

Uitbreiding

- * Meerdere na elkaar
- * Parkourroll langst de andere kant
- * Parkourroll na sprong van hoogte
- * Diveroll