

Naam beweging:

BACK PRECISION

Onderdeel van:

Jumps & precisions

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Stand op object
- 2) Lichte buiging door de benen
- 3) Armen zwaaien van voor naar achter
- 4) Bij achterzwaai sprong achterwaarts uitvoeren
- 5) Landing op tweede object in evenwicht

Tips:

- * Armen (ellenbogen), krachtig achterwaarts zwaaien
- * Niet kijken naar waar je gaat
- * Bolle houding

Te moeilijk?

- * Back prec op de grond (met lijnen)
- * Begeleiden van de beweging
- * Sprong vanaf 1 been

Uitbreiding

- * Meerdere sprongen na elkaar
- * Back prec verder maken
- * Back prec op hogere objecten