

Naam beweging:

STRIDES

Onderdeel van:

Jumps & precisions

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Plaats linkervoet op eerste object
- 2) Spring naar tweede object
- 3) Plaats rechervoet op tweede object
- 4) Spring naar derde object
- 5) Plaats linkervoet op derde object

Tips:

- * Gebruik de armen
- * Gekruiste arm-been coördinatie
- * Snelheid
- * Vergelijk met normaal lopen

Te moeilijk?

- * Strides op de grond (met lijnen)
- * Begeleiden van de beweging

Uitbreiding

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