

Naam beweging:

**KONG**

Onderdeel van:

VAULTS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Laag houden lichaam, buiging door knieën
- 3) Plaatsing handen op object en in de lucht toetsen
- 4) Knieën tussen de armen brengen
- 5) Landing

Tips:

- \* Na kong borst recht houden
- \* Gebruikt vingerkracht

Te moeilijk?

- \* Verlagen object
- \* Beweging mee begeleiden
- \* Beweging afbouwen: 1 voet meeplaatsen op object

Uitbreiding

- \* Deze vault langst niet voorkeurszijde (andere voet als afstoot)
- \* 2x na elkaar laten uitvoeren
- \* Kong hoger uitvoeren
- \* Kong precision / Double kong