

Naam beweging:

UNDERBAR

Onderdeel van:

Bartricks

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) Afstoten, voorkeursbeen tillen
- 3) 2e been aansluiten bij het eerst
- 4) Benen door de opening steken
- 5) Handen pakken de bovenste bar vast
- 6) Krachtig het lichaam vooruit trekken (voeten naar voor)
- 7) landing

Tips:

- * Probeer eerst te springen alvorens de bar vast te nemen
- * Probeer ver uit te zwaaien op het einde
- * Armen na trekken mee vooruit pakken

Te moeilijk?

- * Vergroten of verlagen opening
- * Beweging mee begeleiden
- * Tussenvoet op onderste bar plaatsen

Uitbreiding

- * Deze vault langst niet voorkeurszijde (andere afstootvoet)
- * 2x na elkaar laten uitvoeren
- * Underbar 180
- * Opening versmallen