

Naam beweging:

PALM SPIN UNDERBAR

Onderdeel van:

Bartricks

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop naar object
- 2) 1 hand aan onderste en 1 aan bovenste bar (duimen wijzen naar elkaar)
- 3) Afstoot
- 4) Benen tillen en draaien door de handen, tussen de opening
- 5) Landing

Tips:

- * Knieën hoog tillen
- * Draai snel uitvoeren

Te moeilijk?

- * Vergroten of verlagen opening
- * Beweging mee begeleiden
- * Werken met tussensprong in het midden
- * Zitten op de bar

Uitbreiding

- * Deze vault langst niet voorkeurszijde
- * 2x na elkaar laten uitvoeren
- * Palm spin underbar naar underbar
- * Opening versmallen