

Naam beweging:

CATLEAP

Onderdeel van:

WALLTRICKS

Moeilijkheidsgraad:

BEGINNER



Bewegingsanalyse



Beschrijving beweging:

- 1) Aanloop
 - 2) Sprong naar het object
 - 3) Plaatsing van beide voeten op de muur
 - 4) Handen nemen het object vast
 - 5) Vasthouden in hang (gewicht achteruit)
- (1 voet mag eventueel gelost en lager geplaatst worden)

Extra: terugsprong (tic-tac)

- a) Laagste voet met zwaai naar boven plaatsen
- b) Afzet & Hoogte maken
- c) Op hoogste punt 180° draaien
- d) Landing op grond of op object

Tips:

- * Niet te ver aanlopen
- * Altijd de voeten eerst (voor de handen)
- * Zorg voor een object met goede grip

Te moeilijk?

- * Cathouding aannemen en deze inoefenen
- * Kleine sprong naar cat

Uitbreiding

- * Combinatie met wallclimb
- * Verdere sprong/ Sprong vanaf object
- * Cat to cat
- * Tic-tac vanuit cat