

T1 – Speed & lazy vault

Speed Vault

Du løber i en lige linje mod forhindringen. Sæt af til den ene side og sæt kun hånden på for at støtte Alternativ kan den yderste fod også støtte på underlaget.



Lazy Vault

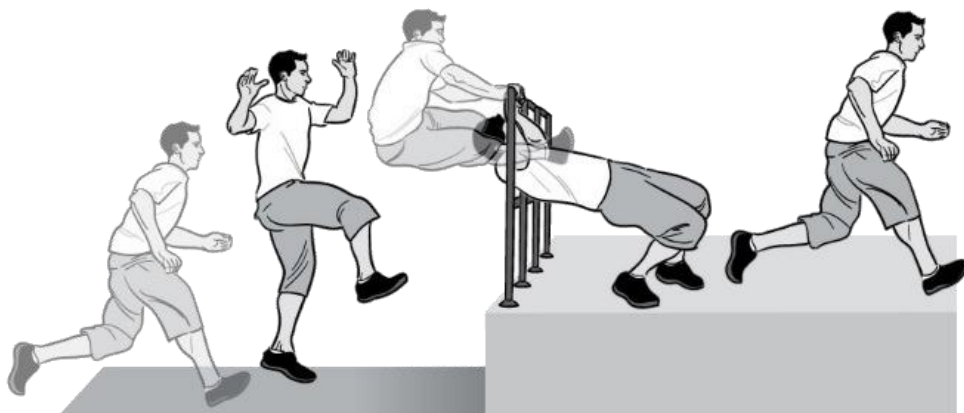
Udføres ligesom et speed vault, men med mindre fart på. Det udføres diagonalt over forhindringen. Det ben der er tættest på forhindringen svinges over. Den nærmeste hånd sættes på det der springes over mens den bagerste skubber fra bagved når man næsten er ovre.



T2 – Palmspin & underbar

Underbar

Underbar er en effektiv teknik der bruges når man skal igennem en forhindring. Man griber fat med armene og skyder derefter hele kroppen igennem forhindringen med fødderne først – hold fokus på hænderne



Palm-spin

I et palm spin roterer man rundt og løber retur hvor man kom fra. I palm-spin gribes fat med overhånd (øverste hånd) og underhånd (nederste hånd) og så roteres kroppen rundt som vist herunder

Fokus: *Træk godt med øverste arm og sæt rotation via dit opspring*



T3 – Wallrun & Wallspin

Wall-run

Wall-run er løb på gulvet, der fortsættes op på en væg. Sæt en madras op af væggen og en skumplint foran. Sæt hånden på skumplinten og løb op af væggen hen over skumplinten.

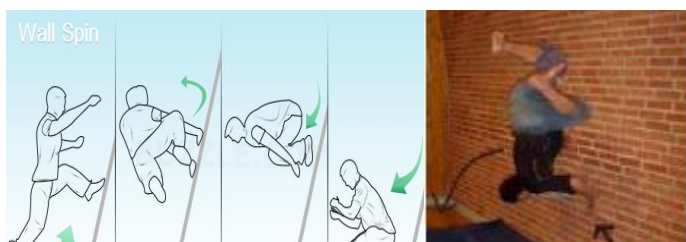
Fokus: *Læg god vægt på armen på plinten og løb hurtigt med ben på væggen*



Wall-spin (svær)

I et wall spin roterer man sidelæns med hænder som omdrejningspunkt fx ved en mur. Med skråt tilløb (op af tykmåtte – gerne skråtstillet), placeres ret lavt og med kraftig afsæt fra ben svinges kroppen sidelæns rundt hen over hænder

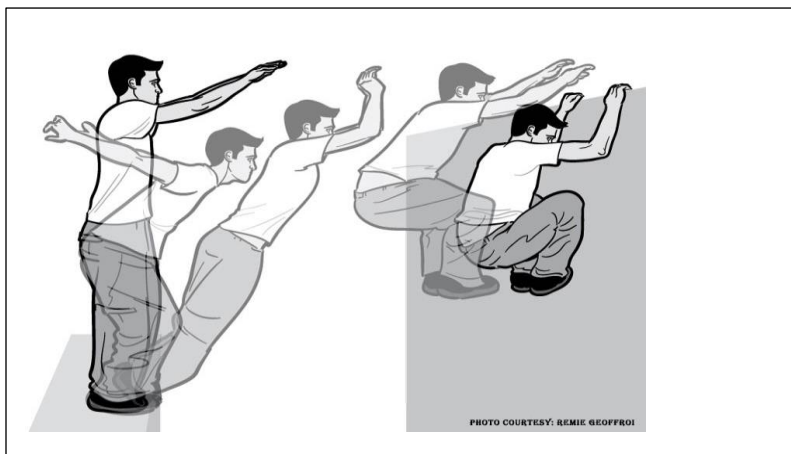
Fokus: *Hænder placeres så fingre peger mod jorden – pres godt ind i madrassen med hænderne – kraftigt afsæt med ben*



T4 – Catleap & Crane

Catleap

Cat leap udføres ved at man enten stående eller med tilløb springer op fx i en ribbe og hæfter sig fast. Husk at fokus på dine hænder – benene skal nok følge med!



Crane

Crane er et spring, hvor man hopper op på noget fx en plint uden brug af arme til at støtte. Tag tilløb og spring op – placér fødderne samtidig og hold balancen i den position, du lander i – hold den gerne lidt tid.

Fokus: *Forsøg at ramme med begge fødder samtidig*

