

## **Doelstellingen Free Running:**

### **Vaults:**

Kunnen de verschillende vaults gecontroleerd uitvoeren (kong, barrel rol, speed step vw, rw en rw, dash, thief, lazy, dubbel kong, dive kong, palmtwist, ...)

Kennen de verschillende sprongen

Durven over verschillende hoogtes te springen

### **swings:**

kunnen en durven te zwaaien (met hoogte aan de rek,...)

kunnen afspringen en landen in verschillende richtingen

### **Pricisions:**

Kunnen correct met precisie landen

Kunnen met precisie landen vanuit een andere beweging? (swings, vaults, strides,...)

### **flow:**

kunnen verschillende bewegingen aan elkaar koppelen.

### **Zelf creatief denken:**

We stimuleren ook om zelf creatieve wegen te ontdekken en te kunnen maken.

### **Cat-leap:**

Een sprong vanuit strides of vaults correct opvangen tegen een muur of schuinvlak

### **Maxitramp en grond:**

Alle basissprongen correct kunnen uitvoeren

Durven op de buik vallen

Salto voorwaarts en achterwaarts kunnen uitvoeren met eventueel een schroefbeweging.

Durven flik of overslag bewegingen uit te voeren ( met hulp of vanuit opbouw)

Ze kunnen correct afrollen na een beweging

Ze kunnen/ durven enkele bewegingen uitvoeren tegen een schuinvlak. Salto vw, rw en zijw, palmtwist,...