



Doelstellingen Freerunning

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,...).