

Juggle Trestle



Inhoudsopgave

Accessoires van de Juggle Trestle 3

Level 1 Pulley..... 4

Level 1 Tube 7

Level 2 Fixed ball 9

Level 3 loose ball.....13

Accessoires van de Juggle Trestle



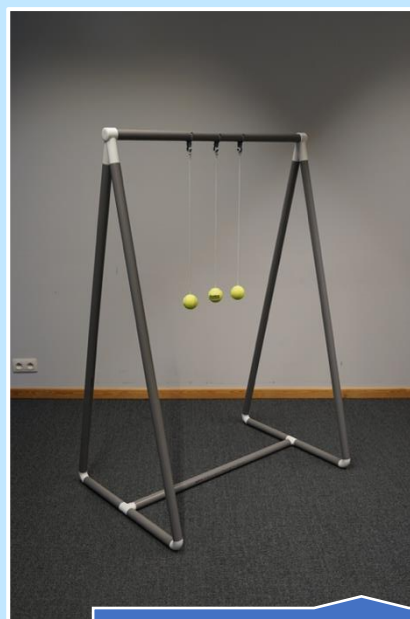
Pulley



Tube



Fixed Ball



Loose Ball

Het opbergen hiervan gebeurt door de verschillende accessoires op het frame te klikken met het kliksysteem.

Level 1 Pulley

Focus: op het grijpen van de bal

Aantal personen: 1 tot 2

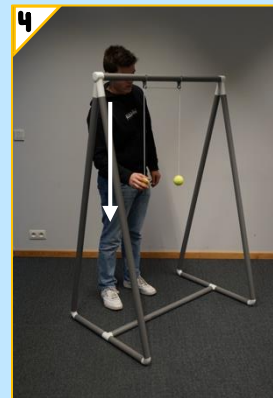
Handgrepen:



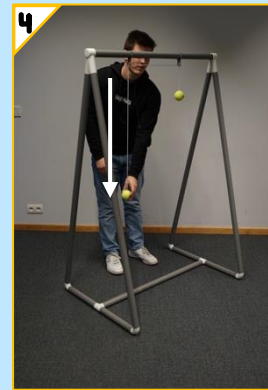
Opstellingen:



Oefening 1

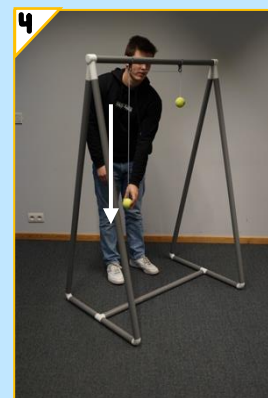


Oefening 2



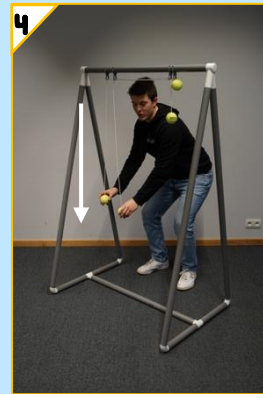
Let op: neem hier met je rechterhand de linkerbal en met je linkerhand de rechterbal

Oefening 3



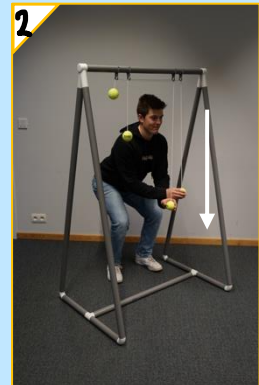
Let op: neem hier telkens de ballen met dezelfde hand

Oefening 4



Let op: ga telkens met een gelijke snelheid naar beneden

Oefening 5



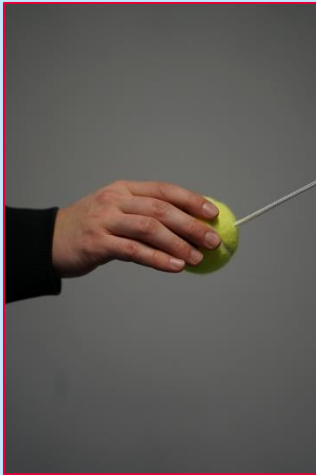
Let op: kruis hier de handen over elkaar

Level 1 Tube

Focus: grijptechniek en balgevoel

Aantal personen: 1 tot 2

Handgrepen:



Opstellingen:



Oefening 1



Oefening 2

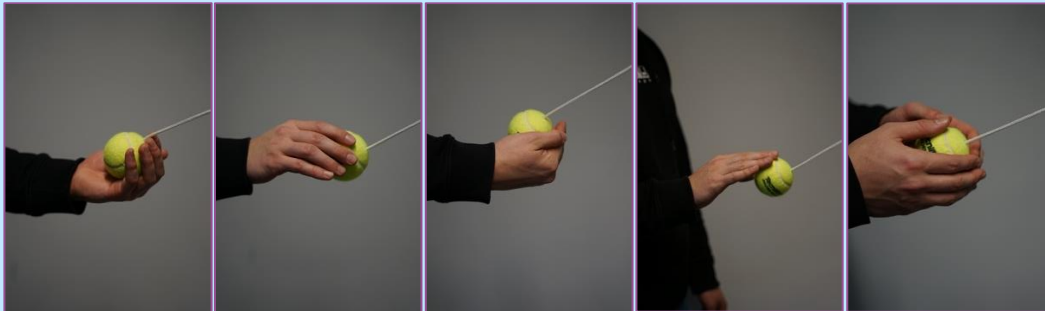


Level 2 Fixed ball

Focus: grijptechniek en de voorwaartse duwbeweging

Aantal personen: 1 tot 2

Handgrepen:



Opstellingen: (moeten ook foto's van genomen worden)

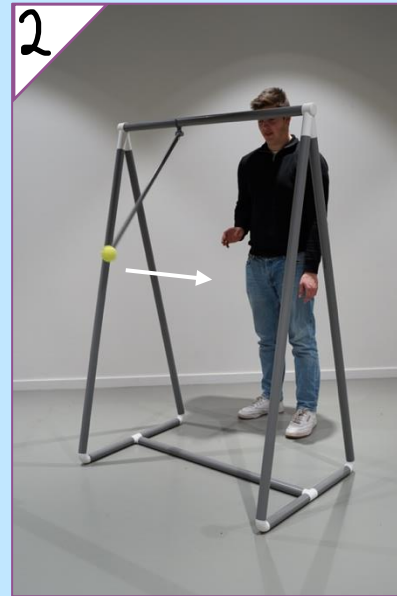


Oefening 1



Let op: hier maak je enkel gebruik van je rechter hand

Oefening 2



Let op: hier begin je met je rechterhand en van je de bal met je linkerhand.

Oefening 3



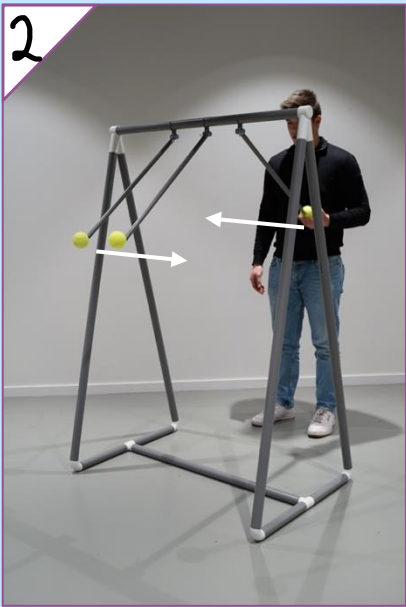
Let op: duw met een gelijke kracht de twee ballen in een voorwaartse beweging.

Oefening 4



Let op: kruis hier de handen over elkaar

Oefening 5

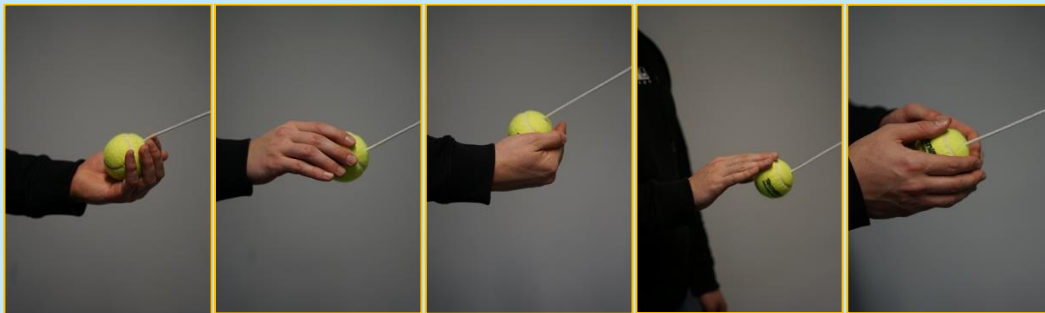


Level 3 loose ball

Focus: grijptechniek, voorwaartse duwbeweging en coördinatie

Aantal personen: 1 tot 2

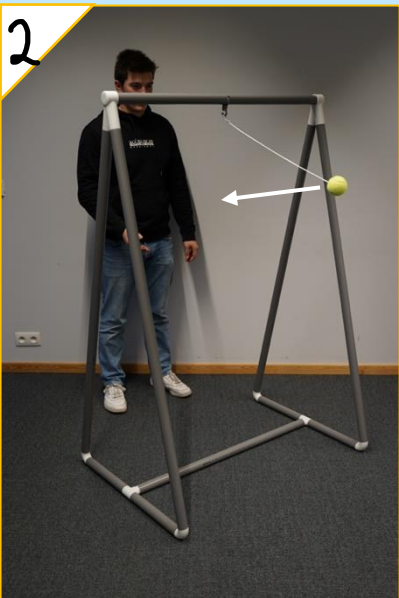
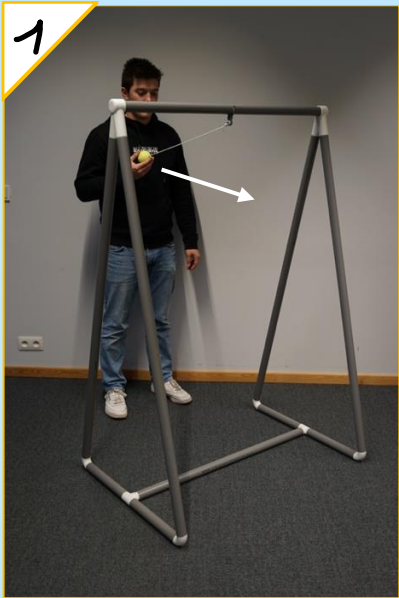
Handgrepen:



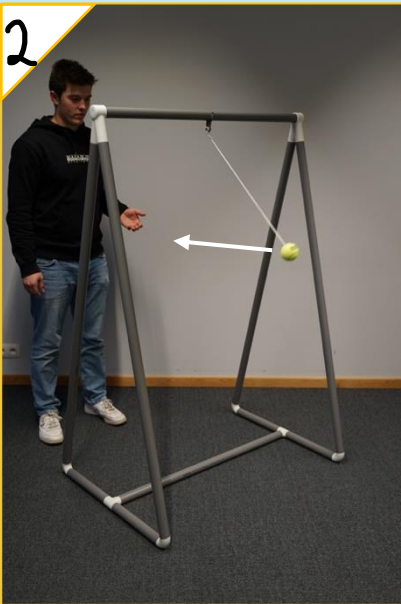
Opstellingen:



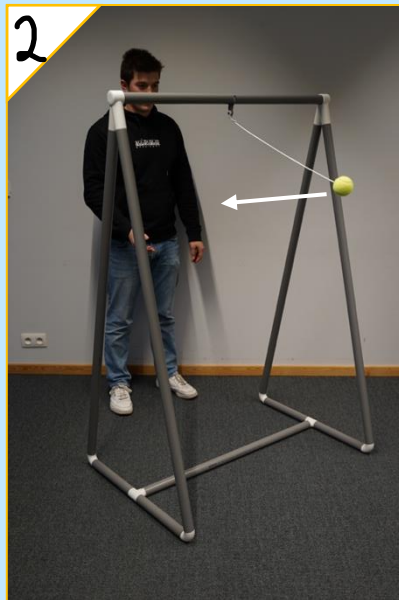
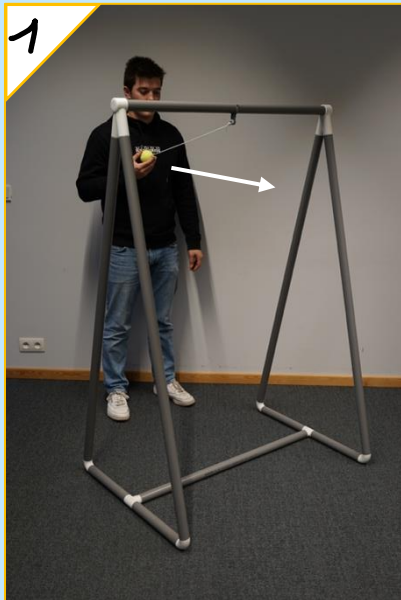
Oefening 1



Oefening 2



Oefening 3

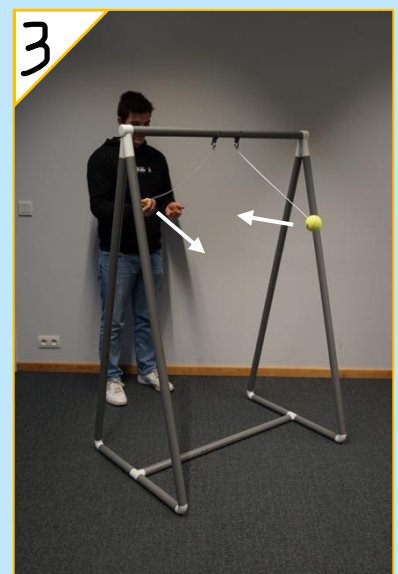


Let op: je vangt de bal met de andere hand waarmee je gegooid hebt.

Oefening 4

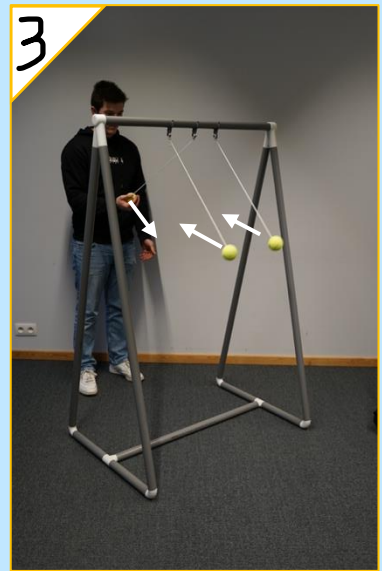
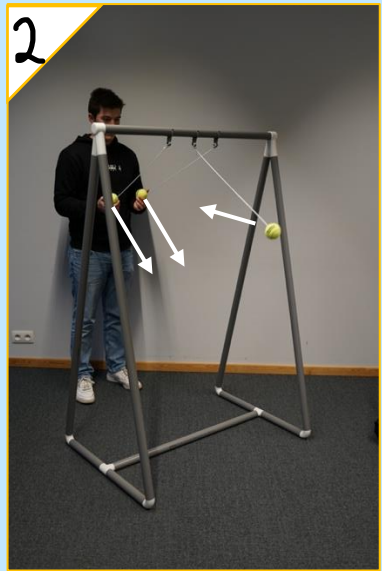


Oefening 5



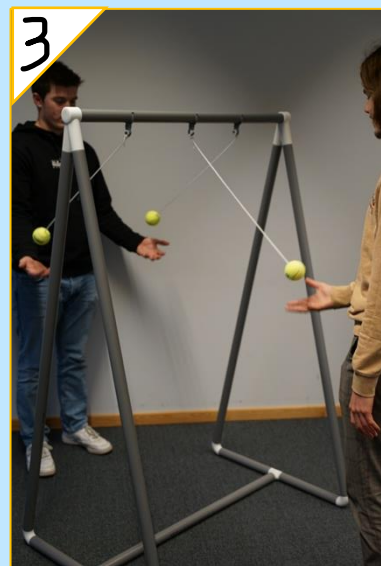
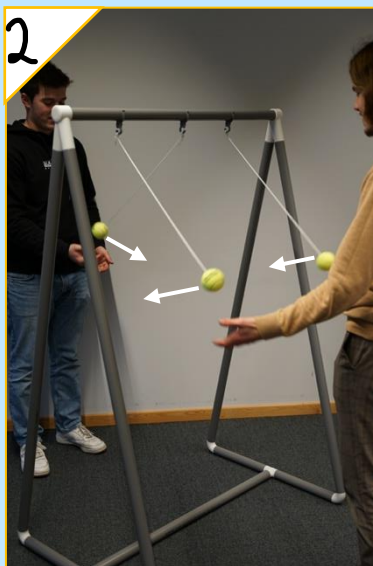
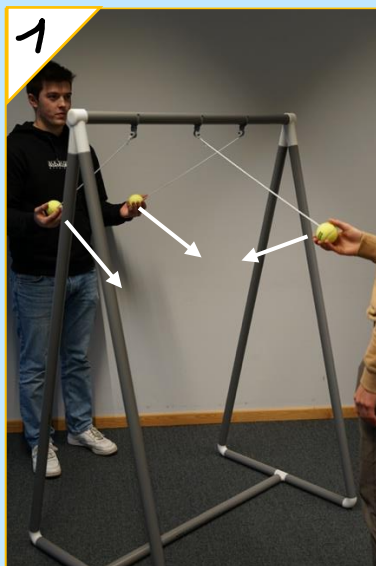
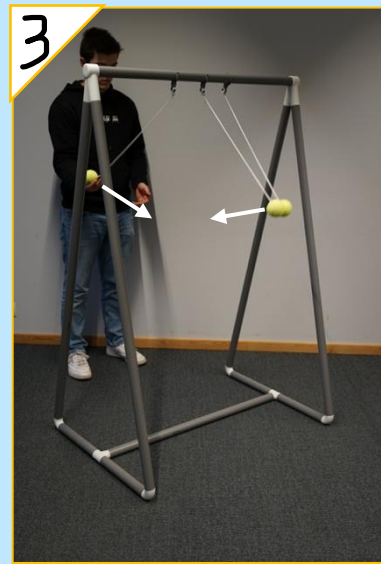
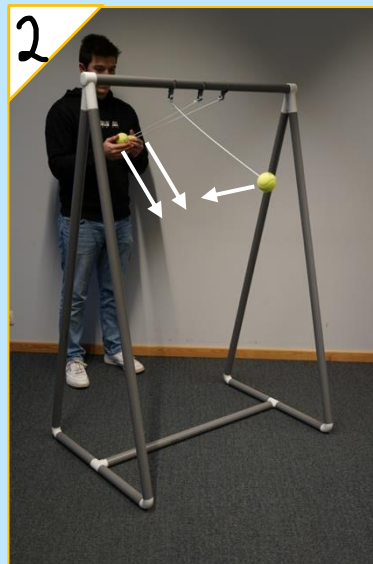
Let op: werk alternerend

Oefening 6



Let op: laat de twee ballen los als de andere bal zijn hoogtepunt bereikt

Oefening 7



Let op: zorg dat je samen op hetzelfde moment met de andere persoon start