



positionering : directioneel = geeft de richting aan

voeten positioneren in de bewegingsrichting

wanneer : als de beiden voeten van de grond zijn

hoe : de twee voeten gaan verder van mekaar en de voeten en heupas worden in de bewegingsrichting gebracht om zo een juiste lichaamsorientatie te verkrijgen.

afstoten in 2 tijden:

1. eerste contact tegengesteld aan de bewegingsrichting met de voet het verst verwijderd van het raakpunt.
2. gevolgd door de andere voet die in de bewegingsrichting wordt geplaatst.