

Staldtips til Vaults:

Roll: benene lidt forskudt, begge hænder sættes til modsatte side af det ben der er forrest, læg hovedet til samme side, brems farten med armene når hænderne møder underlaget, rul fra bagsiden af den ene skulder skråt hen over ryggen til modsatte hofte.

Tic-tac: læn kroppen væk fra væggen så fødderne får bedst fodfæste på væggen

Lazy vault: skråt 45 grader indløb, sving først det nærmeste ben (svingbenet) dernæst det andet ben, placer først den nærmeste hånd og til slut den bagerste hånd på redskabet, land først på svingbenet og skub fra med armene så fremdrift bevares.

Two handed vault: vinkelret indløb, samlet afsæt, begge hænder placeres på redskabet og kroppen lænes til den ene side, benene kommer samlet over på den anden side. Skub fra med den ene arm og land gerne med adskilte ben så fremdrift bevares.

Cat leap: et bens afsæt, fokuser på at gribe med armene og bøj benene op under dig og tag fra. Som farten stiger i cat leap tilstræbes det at hænder og fødder møder ribben næsten samtidigt. Ved afsæt fra redskab i høj fart tæt på ribben springes der skråt ind på redskabet for en sikkerheds skyld (ellers modtagning).

Precision Jump: sving armene frem til et kip som giver løft og fremdrift. Spring så vidt muligt opad.

Underbar: afsæt på 1 ben, dernæst gribes bommen, svævet afsluttes med hoftesvaj.

Monkey Vault beginner: samlet afsæt, hænder på redskabet, før benene op mod maven og støt/land med fødderne på redskabet inden du fører benene gennem armene og hopper ned. Skil benene i landingen så fremdrift bevares.

Monkey Vault: samlet afsæt, hænder på redskabet, før fødderne eksplosivt op mod maven, sæt af med armene og træk benene mellem armene, skil benene i landingen så fremdrift bevares.

Palm spin beginner: skråt indløb, bagerste arm griber med underhåndsgreb nede og støtter, nærmeste arm griber med overhåndsgreb oppe og trækker kroppen opad, afsæt på det ben der er nederst i rotationen, sæt nærmeste fod op på nederste bom og forsøg derfra at svinge benene mellem bommene, så du lander på samme side af bommene med front væk fra bommene.

Palm spin: skråt indløb, bagerste arm griber med underhåndsgreb nede og støtter, nærmeste arm griber med overhåndsgreb oppe og trækker kroppen opad, afsæt på det ben der er nederst i rotationen, sving

benene mellem bommene, og lander igen på samme side af bommene.

Gate Vault beginner (øverste bom i hovedhøjde, nederste en benlængde under): klatr op på den ene side, underhåndsgreb med den ene hånd, læn overkroppen ind over bommen, tag fat med overhåndsgreb på nederste bom med modsatte hånd. Læg evt. et ben op og hvil det på øverste bom. Forcer mens du fastholder grebene, og land med front mod bommene.

Gate vault (øverste bom i hovedhøjde, nederste en benlængde under): klatr op på den ene side, underhåndsgreb med den ene hånd, læn overkroppen ind over bommen, tag fat med overhåndsgreb på nederste bom med modsatte hånd. Stræk hoftelæddet og før benene over bommen i en vinkel på 45 grader. Land med adskilte ben så fremdrift bevares.