

KATZE

DRÜBER



PHASE 1

- Laufe auf das Hindernis zu.
- Nehme beim vorletzten Schritt die Arme nach hinten.
- Gehe mit deinem Oberkörper nach unten und in die Knie, sodass deine Schultern etwa auf Höhe des Kastens sind.
- Springe mit deinen Füßen leicht versetzt kräftig ab.

PHASE 2

- Setze beide Hände auf dem Kasten auf.
- Bringe deine Hüfte hoch.
- Winkel deine Beine an.

PHASE 3

- Drücke dich kräftig mit den Händen ab.
- Schwing deine angewinkelten Beine nach vorne.
- Richte deinen Oberkörper auf und lande weich auf beiden Beinen (oder auf einem Bein, um direkt wieder weiter zu laufen).



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Wenn dir das zu easy ist, stelle den Kasten längs auf und check mal die Doppelkatze aus.