

FLUGROLLE

BASICS



PHASE 1

- Mache einen Stemmschritt (großer Schritt, Arme schwingen nach hinten).
- Und einen Beistellschritt (hinteres Bein tritt ran, Arme schwingen nach vorne).
- Springe mit beiden Füßen gleichzeitig ab.

PHASE 2

- Springe nach vorne oben ab.
- Deine Arme sind nach vorne gestreckt.
- Streck deinen Körper ganz lang.
- Schau auf den Punkt, wo du mit deinen Händen landen willst.

PHASE 3

- Bilde mit deinen Zeigefingern und Daumen ein Dreieck.
- Setze deine Hände schräg und weich auf dem Boden auf.
- Rolle über eine Schulter ab, indem du den Kopf zur Seite legst.
- Rolle diagonal über deinen Rücken.
- Nutze den Schwung, um auf deine Füße zu kommen.
- Wenn du möchtest, kannst du die Hände nach vorne aufsetzen, um dich schneller nach oben in den Lauf abstoßen zu können.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Starte erst auf dem Boden, rolle dann vom Kasten ab und steigere dich langsam immer weiter, bis du richtig zum Fliegen kommst.