

# REVERSE

## DRÜBER



### PHASE 1

- Laufe auf das Hindernis zu.
- Leite eine Drehung um deine Körperlängsachse ein, indem du einen Arm auf Schulterhöhe von hinten nach vorne schwingst.

### PHASE 2

- Setze deinen Schwungarm auf dem Kasten auf.
- Schaue über die gegenüberliegende Schulter nach hinten.
- Drehe dich weiter um deine Längsachse.
- Das kastenferne Bein schwingt zuerst über den Kasten, sodass bei der Überquerung des Kastens dein Rücken nach unten zeigt.

### PHASE 3

- Drücke dich mit deiner Hand vom Kasten ab.
- Drehe dich weiter, bis du wieder in die Bewegungsrichtung schaust.
- Lande weich auf deinem Bein.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

### Tipp:

Wenn du Angst davor hast, am Kasten hängen zu bleiben, dann gehe an ein Ende des Kastens, sodass deine Beine neben dem Kasten vorbeischwingen.