

LAZY

DRÜBER



PHASE 1

- Laufe schräg auf das Hindernis zu.
- Lehne dich auf eine Seite und setze die kastennahe Hand auf.
- Schwinde das kastennahe Bein zuerst nach oben.

PHASE 2

- Schwinde beide Beine nach vorne.
- Stütze deine andere Hand auf dem Kasten auf.

PHASE 3

- Drück deine Hüfte nach vorne oben.
- Stoße dich mit beiden Händen kräftig ab.
- Du kannst auf einem oder auf beiden Beinen landen.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Probiere verschiedene Varianten aus:

- beide Hände aufsetzen
- von der anderen Seite anlaufen
- schwinde zuerst das kastenferne Bein nach oben