

# STANGENFLIP

## BODENAKROBATIK & FREERUNNING



### PHASE 1

- Schwinde mit gestreckten Armen und Körperspannung.
- Wenn du nach vorne schwingst, ziehe auch deine Beine nach vorne.

### PHASE 2

- Sobald du „auf dem Rücken liegst“, ziehe die Knie an die Brust und an die Seite.
- Lasse die Hand, in deren Richtung du drehst, zuerst los.
- Dein Blick geht so schnell wie möglich auf den Boden.
- Sobald du den Boden siehst, lasse auch die andere Hand los.

### PHASE 3

- Lande mit deinen Füßen hüftbreit und weich in den Knien.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

### Tipp:

Wenn du den *Cheatgainer* an der Stange richtig gut drauf hast, kannst du einen *Bargainer* ausprobieren – dazu führst du die Beine nicht mehr seitlich vorbei, sondern direkt über deinen Kopf und lässt beide Hände los, sobald du den Boden siehst.