

CHEATGAINER

BODENAKROBATIK & FREERUNNING



PHASE 1

- Laufe gerade auf das Sprungbrett zu.
- Springe mit einem Fuß ab.
- Setze den anderen Fuß so auf, dass deine Fußspitzen nach außen zeigen.
- Die Schultern gehen nach hinten.
- Die Hüfte wird geöffnet.

PHASE 2

- Nimm die Arme mit nach oben, um noch mehr Höhe zu gewinnen.
- Schwinge das Schwungbein in einem großen Bogen hoch um das Standbein herum (stelle dir dabei vor, einen Ball oberhalb des Sprungbrettes weg zu kicken).
- Behalte den Boden im Auge.

PHASE 3

- Lande möglichst mit Blick zum Sprungbrett und weich in den Knien.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipps:

Starte mit der Bewegung am Boden.
Je weiter du den Fuß über den Kopf ziehst, desto eher wird der Move zum Flip.
Du kannst diesen Aufbau auch nutzen, um einen *Wallflip* zu machen.