

DASH

DRÜBER



PHASE 1

- Laufe auf das Hindernis zu.
- Springe mit einem Bein nach vorne oben ab.
- Lehne dich dabei tendenziell mit deinem Oberkörper nach hinten.
- Bringe die Füße nach vorne.

PHASE 2

- Springe „in den Sitz“.
- Die Hände drücken dich weit nach vorne.
- Die Füße machen einen hohen Bogen und die Hüfte drückt nach vorne oben („Hüftkick“).

PHASE 3

- Drücke dich mit deinen Händen weiter nach vorne.
- Achte darauf, dass du weich in den Knien landest und deine Bauchmuskulatur kräftig anspannst (da du leicht im Hohlkreuz landest).



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Du kannst versuchen, *Katze* und *Dash* zu verbinden – das nennt sich dann *Kash*!