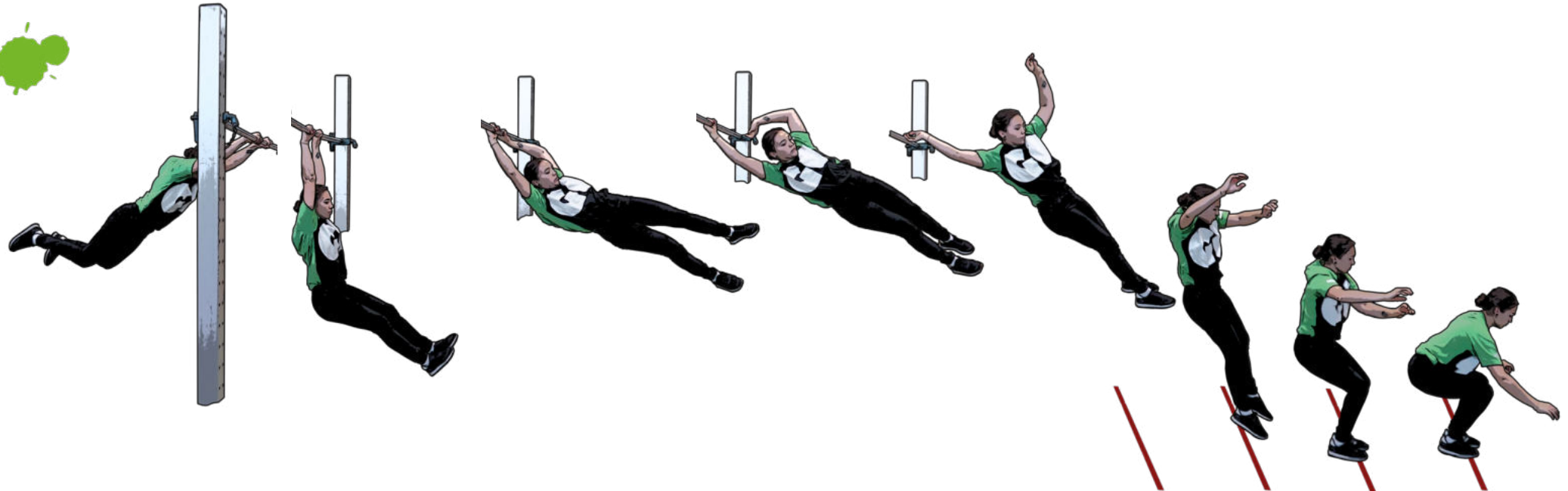


LACHE

DRAUF & DURCH



PHASE 1

- Greife mit den Händen um die Stange, maximal schulterbreit.
- Schwinde mit langen Armen und mit Körperspannung.

PHASE 2

- Lass deine Hände versetzt los – eine Hand greift nach vorne.
- Blicke unter deinem Arm hinweg und an der Hüfte vorbei auf den Punkt, auf dem du landen willst.
- „Wirf“ die Stange über deinem Kopf nach hinten weg – so bringst du deinen Oberkörper wieder über deine Füße.
- Wenn du genug Zeit in der Flugphase hast, richte deinen Oberkörper wieder frontal nach vorne aus.

PHASE 3

- Blicke zu jedem Augenblick auf den Landepunkt.
- Lande weich – zuerst auf den Fußballen.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Starte mit der Landung auf einer Matte und steigere dich langsam (!) weiter auf eine Matte, ein Kastenoberteil, einen höheren Kasten, ...