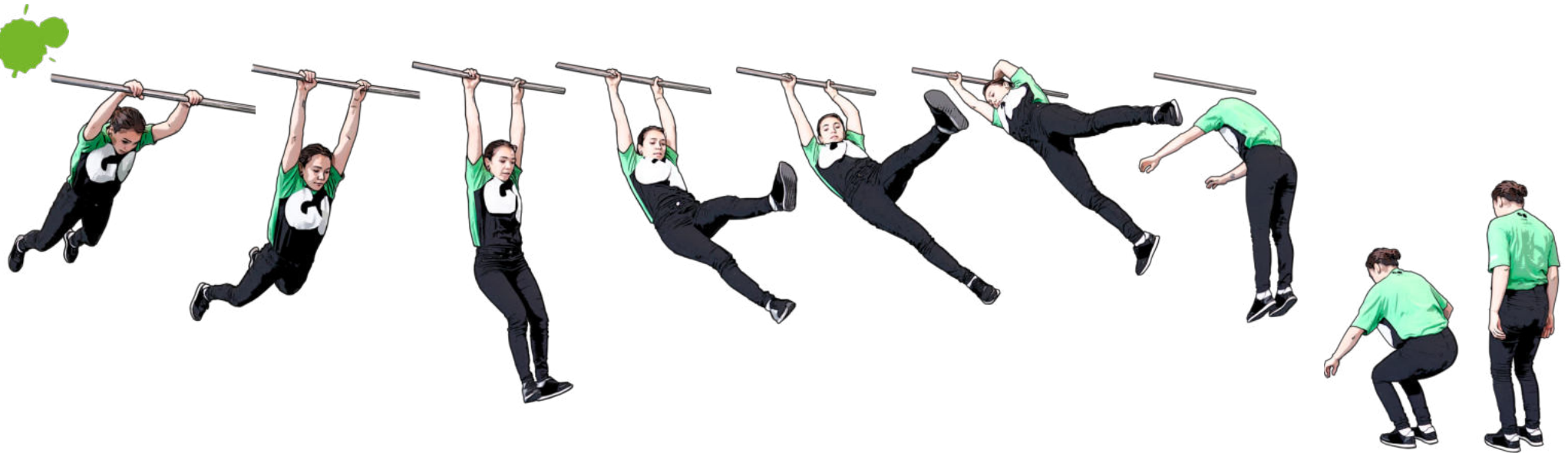


# LANDUNG AUS DEM SCHWINGEN

## BASICS



### PHASE 1

- Umschließe mit deinen Händen die Stange auf Schulterbreite (Daumen zeigen zueinander, kleine Finger zeigen nach außen).
- Schwinge mit langen Armen und ein wenig Körperspannung.

### PHASE 2

- Visiere den Punkt an, auf dem du landen möchtest.
- Leite eine halbe Drehung aus Füßen und Hüfte ein:
  - Schwinge dafür ein Bein in einem hohen Bogen über das andere, sodass sich die Hüfte dreht.
  - Ziehe den Arm auf der Schwungbeinseite an.
  - Lasse die Hand auf der Schwungbeinseite los, sobald du eine viertel Drehung gemacht hast.

### PHASE 3

- Lasse auch die andere Hand los, sobald du dich komplett gedreht hast und am höchsten Punkt des Schwungs bist.
- Blicke auf den Boden.
- Lande mit beiden Füßen.
- Fange den Impact ab, indem du weich in die Knie gehst.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

### Tipp:

Probiere es in beide Richtungen aus. Jeder hat eine Schokoladenseite – challenge dich auf der anderen Seite.