

PRÄZI

DRAUF UND DURCH



PHASE 1

- Schaue bei deinem Anlauf bereits auf den Punkt, auf dem du landen willst.
- Springe mit einem Bein ab.
- Springe eher von oben auf das Hindernis als von der Seite.
- Die Füße gehen voraus.

PHASE 2

- Ziele mit deinen Fußballen (vorderer Fuß) auf die vordere obere Kante der Landefläche.
- Lande mit beiden Beinen gleichzeitig.
- Gehe weich in die Knie.
- Schwinge mit deinen Armen nach vorne, um den Schwung auszugleichen.
- Dein Oberkörper befindet sich über der Landefläche.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Verwandt mit dem Präzi ist der *Stride*, bei dem man einfüßig präzise von Objekt zu Objekt springt. Hierbei bringst du deinen Oberkörper über die Füße statt die Füße voraus.