

WALL RUN

HOCH & DAGEGEN



PHASE 1

- Laufe gerade auf die Wand zu.
- Mach einen großen vorletzten Schritt, bei dem du die Arme weit nach hinten schwingst.
- Wenn du eine gute Armlänge von der Wand entfernt bist, schwinde deine Arme und dein Schwungbein nach vorne oben.

PHASE 2

- Setze dein Schwungbein etwa auf Hüfthöhe an der Wand auf.
- Drücke dich nach oben ab (als würdest du die Wand als Treppe benutzen).
- Nutze den Schwung der Arme, mach dich lang und greife mit deinen Armen weit nach oben.

PHASE 3

- Greife mit beiden Händen nach der Kante und halte dich fest.
- Wenn du wieder nach unten springst, lande weich in den Knien.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Wenn du den Wall Run beherrschst, kannst du einen Climb Up hinten dransetzen, um auf die Mauer hochzuklettern.