

# MAKAKO

## BODENAKROBATIK & FREERUNNING



### PHASE 1

- Gehe runter in die Hocke.
- Setze einen Arm hinter dir auf dem Boden auf (die Innenseite des Unterarms zeigt nach außen).

### PHASE 2

- Schwinde deinen anderen Arm in einem großen Bogen über deinen Kopf nach hinten auf den Boden.
- Verfolge deine Schwunghand mit deinem Blick, bis sie auf dem Boden ist.
- Springe gleichzeitig kräftig mit deinen Beinen ab und schwinde sie über Kopf nach hinten.
- Die Hüfte drückt nach oben.

### PHASE 3

- Setze deine Beine nacheinander oder gleichzeitig auf dem Boden auf.
- Komme wieder in den Stand.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

### Tipp:

Du kannst zu Beginn eher seitlich über deinen Arm springen und dich langsam steigern, immer weiter über deinen Kopf zu springen.