

# KASTENROLLE

## DRÜBER



### PHASE 1

- Laufe auf den Kasten zu und drehe dich so, dass du seitlich zum Kasten stehst.
- Bringe deine Schulter auf die Höhe des Kastenoberteils.

### PHASE 2

- Bringe Hüfte und Schulter an den Rand des Kastenoberteils.
- Rolle dich auf den Rücken.
- Ziehe deine Füße an – sie sind der höchste Punkt.

### PHASE 3

- Lande wieder auf den Füßen – im Idealfall nacheinander.
- Du kannst auch gerne deine Hände bei der Landung verwenden.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

### Tipp:

Taste dich langsam an den Kasten heran. Sobald du dich sicher fühlst und die Bewegung beherrschst, kannst du auch mehr Power geben.