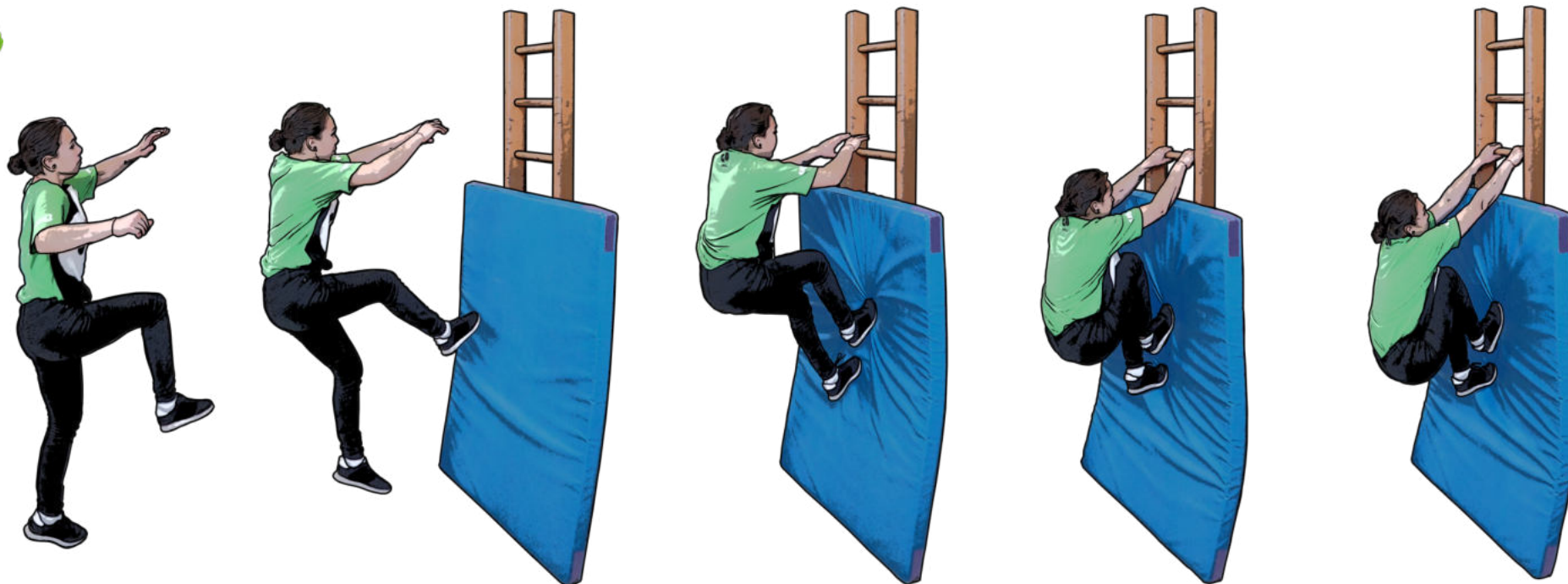


# ARMSPRUNG

## HOCH & DAGEGEN



### PHASE 1

- Laufe auf die Wand zu.
- Springe mit den Füßen voraus gegen die Wand.
- Setze die Füße in einer leichten Schrittstellung auf.
- Gehe weich in die Knie bei der Landung an der Wand.

### PHASE 2

- Die Hände greifen nachdem die Füße an die Wand gehen (oder gleichzeitig).
- Lass die Arme lang (spart Kraft).
- Deine Füße sind etwa auf Hüfthöhe.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

### Tipp:

Je nach Aufbau kannst du versuchen, dich aus dem Hang um 180° zu drehen und noch einen weiteren Move dranzuhängen – go freestyle!

