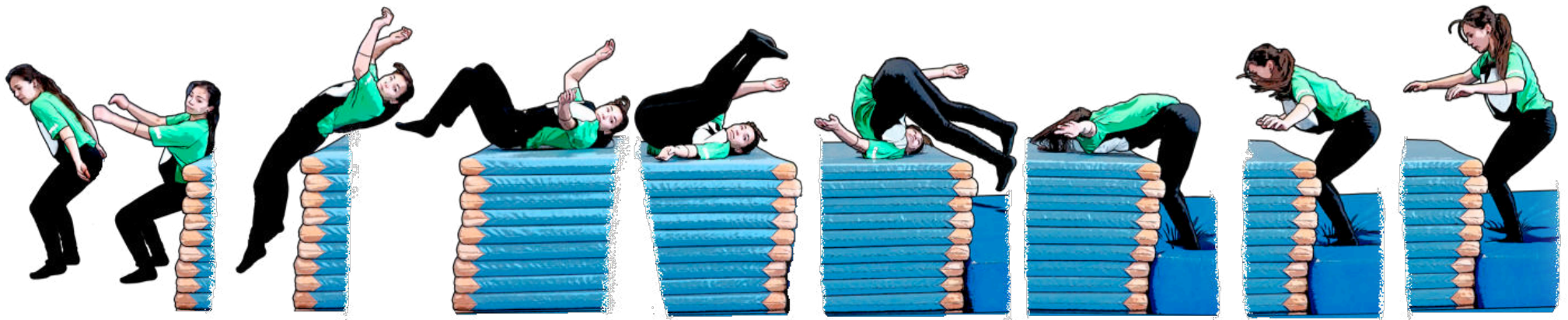


MATTENFLIP

BODENAKROBATIK & FREERUNNING



PHASE 1

- Stelle dich rücklings vor einen Mattenberg oder einen ähnlichen Aufbau.
- Gehe tief und nimm die Arme mit nach unten.
- Springe mit viel Schwung und Unterstützung der Arme nach oben ab.

PHASE 2

- Blicke über die Schulter auf die Matte.
- Die Schulter berührt zuerst die Matte.
- Ziehe deine Knie schnell an die Brust (Knie sind dabei auseinander).

PHASE 3

- Rolle weiter über die Schulter.
- Strecke deine Beine wieder aus.
- Lande auf beiden Füßen gleichzeitig.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Beginne am Boden und arbeite dich langsam weiter nach oben. Wenn du auf dem Mattenberg bist, ziehe deine Beine immer schneller an die Brust, so wird dein Move immer mehr wie ein *Backflip*.