

DURCHBRUCH

DRAUF & DURCH



PHASE 1

- Laufe auf das Hindernis zu.
- Schaue den Holm an, an dem du dich festhalten möchtest.
- Springe mit einem Bein ab.
- Die Füße gehen voraus.

PHASE 2

- Greife den Holm mit deinen Händen etwa auf Schulterbreite.
- Ziehe deinen Oberkörper möglichst nah an den oberen Holm.
- Trete mit deinem Schwungbein nach vorne oben und schiebe deine Hüfte so hoch wie möglich über den zweiten Holm.
- Nutze den Schwung, um nach vorne loszulassen.

PHASE 3

- Du landest leicht im Hohlkreuz.
- Fange den Impact ab, indem du weich in die Knie gehst.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Wenn du noch üben willst: Setze deine Füße einfach auf dem unteren Holm auf.
Wenn du dich challengen willst: mache die Lücke kleiner.