

PLYO

BASICS



PHASE 1

- Aus dem Rennen.
- Mache einen langen Schritt und schwinde deine Arme nach hinten.
- So bringst du deinen Körperschwerpunkt tief.
- Stelle deinen hinteren Fuß ran.

PHASE 2

- Springe mit beiden Beinen ab.
- Ziehe deine Arme schwingvoll nach oben, um die Bewegung zu unterstützen.
- Ziehe deine Knie nach vorne an.

PHASE 3

- Lande mit beiden Füßen gleichzeitig.
- Fange den Impact ab, indem du dich weich in die Knie gehst.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Probiere aus, mal mit dem linken und mal mit dem rechten Fuß voraus zu gehen – so kannst du immer flexibel reagieren.