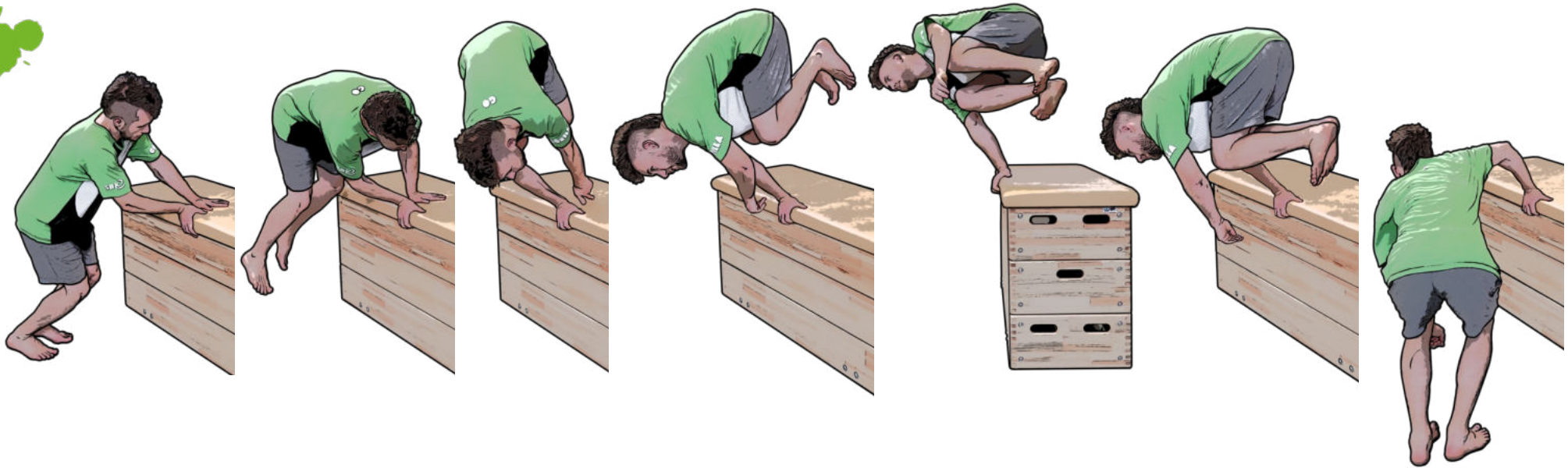


PALMSPIN

HOCH & DAGEGEN



PHASE 1

- Stelle dich schräg vor den Kasten.
- Die kastenferne Hand greift an den Rand des Kastens – der Daumen zeigt in die Richtung, in die du drehen möchtest.
- Die andere Hand liegt flach auf dem Kasten.
- Springe mit beiden Füßen ab.

PHASE 2

- Bring die Hüfte hoch über deine Stützhand (der Körperschwerpunkt ist genau über dem Stützpunkt).
- Ziehe die Knie an.
- Die Füße sind hoch über dem Kasten.
- Dein Blick ist zum Boden gerichtet.

PHASE 3

- Stütze/halte dich so lange, bis du mit den Füßen fest am Boden stehst.
- Lande weich in den Knien.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Wenn du noch eine Stufe weiter gehen willst, dann wende das gleiche Prinzip an einem schräg an der Wand aufgestellten Sprungbrett an und arbeite dich langsam zu einem *Wallspin* vor. Sobald es steiler wird, blicke immer auf die Drehhand.