

GORILLA SPIN

FREESTYLE



PHASE 1

- Lege das Board seitlich auf die Rollen.
- Stelle dich neben das Board, sodass dein vorderer Fuß auf Höhe der hinteren Achse ist.

PHASE 2

- Führe das Board mit dem Außenrist deines vorderen Fußes zur Seite, sodass es sich horizontal um deine Zehen zu drehen beginnt.
- Mache mit deinem Bein und Fuß eine Kreisbewegung, sodass sich das Board um den Fuß wickelt und insgesamt eine Dreiviertelrunde dreht.
- Springe währenddessen mit dem Standbein ab und drehe deinen Körper parallel zum Board hin.

PHASE 3

- Lande mit beiden Füßen möglichst über den Achsen.
- Federe die Bewegung leicht aus den Knien ab.
- Richte deinen Oberkörper auf.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp: Du kannst dich an *Gorilla Spin* auch easy rantasten, indem du ihn erstmal nur mit einem Fuß landest.