

# THROW DOWN

## BASICS



### PHASE 1

- Halte das Board mit deiner vorderen Hand an der Nase.
- Positioniere das Board neben deinem vorderen Fuß mit dem Griptape zu dir gerichtet.

### PHASE 2

- Mache einen Schritt nach vorne mit dem hinteren Bein (=Standbein).
- Ziehe das Tail über den Boden schleifend ein kleines Stück nach vorne.
- Drücke dich mit dem Standbein seitlich neben dem Board vom Boden ab.
- Lass zeitgleich das Board los und setze dein Schwungbein aufs Brett, der Fuß längs über den vorderen Schrauben.
- Setze deinen hinteren Fuß quer auf das Board.

### PHASE 3

- Stelle auch deinen vorderen Fuß quer, beide Füße über den Achsen.
- Rolle in der Grundstellung davon, Blick in Fahrtrichtung.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

**Tipp:** Für mehr Speed kannst du auch mehrere Schritte Anlauf nehmen.