

TURNOVER

FREESTYLE



PHASE 1

- Lege dein Board verkehrt herum quer vor dich.
- Gehe mit deinen Füßen genau unter die Achsen, sodass das Board auf deinen Zehen aufliegt.



PHASE 2

- Springe mit beiden Füßen leicht nach vorne ab.
- Ziehe dabei das Board mit dem Spann nach vorne oben, sodass sich das Board um eine halbe Runde dreht (=flippt).
- Sei mit deinen Füßen möglichst nahe am Board in der Luft.
- Stoppe die Drehung noch in der Luft mit deinen Füßen und führe das Brett zum Boden (=catchen).



PHASE 3

- Lande genau über den Achsen.
- Federe die Landung leicht aus den Knien ab.
- Achte darauf, dass du deinen Körperschwerpunkt über dem Board hältst.
- Richte deinen Oberkörper auf.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp: Beim Turnover ist Gefühl gefragt – easy does it!