

TWO-FEET FLICK-UP

LOWERS



PHASE 1

- Stehe schulterbreit.
- Klemme den Ball zwischen deinen Knöcheln ein, sodass er den Boden nicht berührt.

PHASE 2

- Hole Schwung aus den Knien und springe mit beiden Beinen ab.
- Zieh den Ball mit beiden Füßen schräg hinter deinem Körper nach oben, in etwa auf Hüfthöhe.
- Dreh deinen Körper zum Ball hin.
- Lande auf beiden Füßen.

PHASE 3

- Jongliere nach dem Flick-Up mindestens dreimal weiter.
- Alternativ kannst du den Ball auch erstmal nur mit deinen Händen fangen.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen. **Tipp:** Schau schon vor dem Abspringen dorthin, wo du den Ball loslassen willst.