

# CORKSCREW

## GO-DOWNS



### PHASE 1

- Stehe schulterbreit.
- Gehe leicht in die Knie und auf deine Fußballen.

### PHASE 2

- Drehe dich einmal komplett im Kreis (360°) über eine Schulter und gehe dabei immer tiefer in die Hocke.
- Wenn du dich über die linke Schulter drehst, bringe dein Gewicht auf dein rechtes Bein. Der linke Fuß schleift auf dem Boden mit.

### PHASE 3

- Stütze dich mit deiner linken Hand am Boden ab.
- Dein linker Unterschenkel liegt quer auf dem rechten Fuß.
- Beende den Move mit einer coolen Pose.



### CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

**Tipp:** Probiere den Move in beide Richtungen und trainiere vor allem die Richtung, die dir schwerer fällt.