

Technik des Monats

Autobahn



1. Starte mit dem Blick nach vorne in einer Vorwärtsstellung.
2. Stelle das vordere Bein neben das hintere Bein und drehe dich nach hinten.
3. Zieh das hintere Knie hoch.
4. Drehe dich nach vorne und wechsle mit einem Sprung die Knie.
5. Drehe dich weiter und setze das Bein nach hinten ab.
6. Mache mit dem anderen Bein einen Spinning Hook Kick.
7. Nutze den Schwung, um dich wieder nach vorne in die Ausgangsposition zu drehen.