

SCOOT



Scoot je pohyb z trickingu a používá se na začátek komba. Je docela jednoduchý, a když se naučíš do něho dávat sílu a rychlost, tak tě scoot hodně vyhodí do dalšího triku. Například scoot do corku.

POSTUP

1.



Začni z polohy, jako kdybys byl Iron Man, co právě dopadl z výšky. 😊

2.

Odraz se přední nohou a zapři se o ruku.

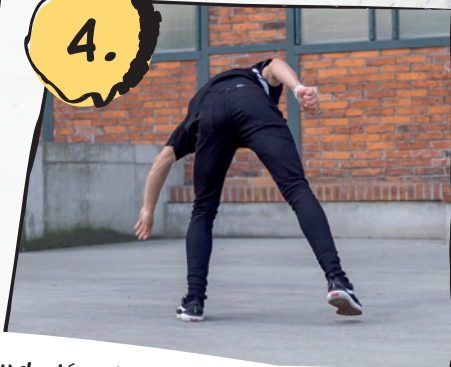


3.



Na ruce se musíš otočit o 180 stupňů a protáhnout dopředu tu nohu, co na začátku cviku byla vzadu, a tu, která byla vepředu, musíš zvednout co nejvýš.

4.



- Pokud plánuješ dělat cork, postav jednu nohu na zem a tou, co je vysoko, švihni dolů a zároveň se začni zvedat hrudníkem nahoru.
- Když chceš dopadnout scoot na obě nohy a udělat ze scootu třeba backflip 360, tak oběma nohama švihni dolů k zemi (hlavně tou, co je výš) a silou dupni do země, aby tě odrazila. Stejně jako v případě scootu na jednu nohu musíš začít zvedat hrudník v momentu, kdy jdou nohy dolů.