

# Tsukahara auf den Mattenberg in die Rückenlage



- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte

- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen
- Mehr als eine Viertel Drehung in der ersten Flugphase
- Gestreckte Arme

- Abdruck vor der Vertikalen
- Blick auf Tischende beim Abdruck
- Zu Beginn der zweiten Flugphase Blick auf den Tisch

- Arme oberhalb der Schulter in der zweiten Flugphase

- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung
- Blickkontakt bei der Landung zu den Füßen
- In der Rückenlage Arme in Schulterhöhe