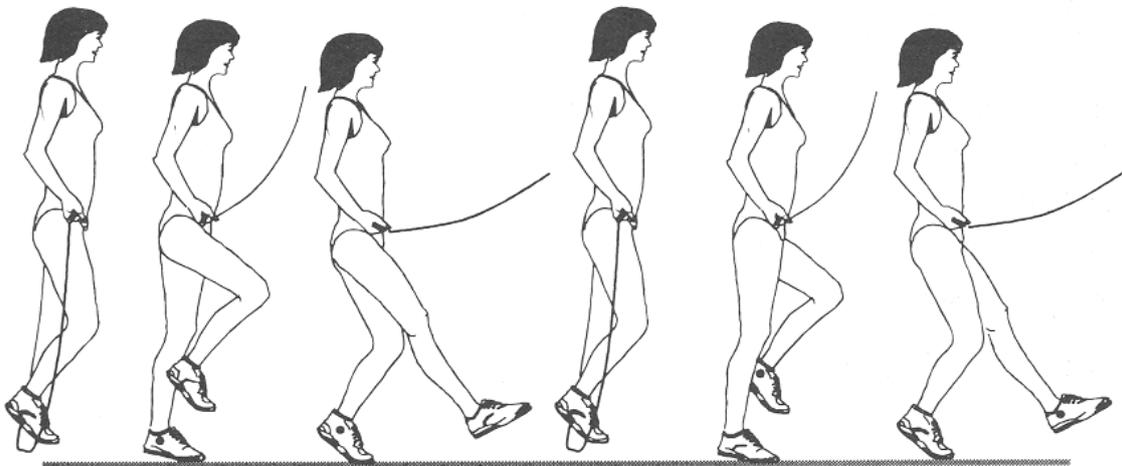


Grundsprung



Springe mit (fast) geschlossenen Beinen

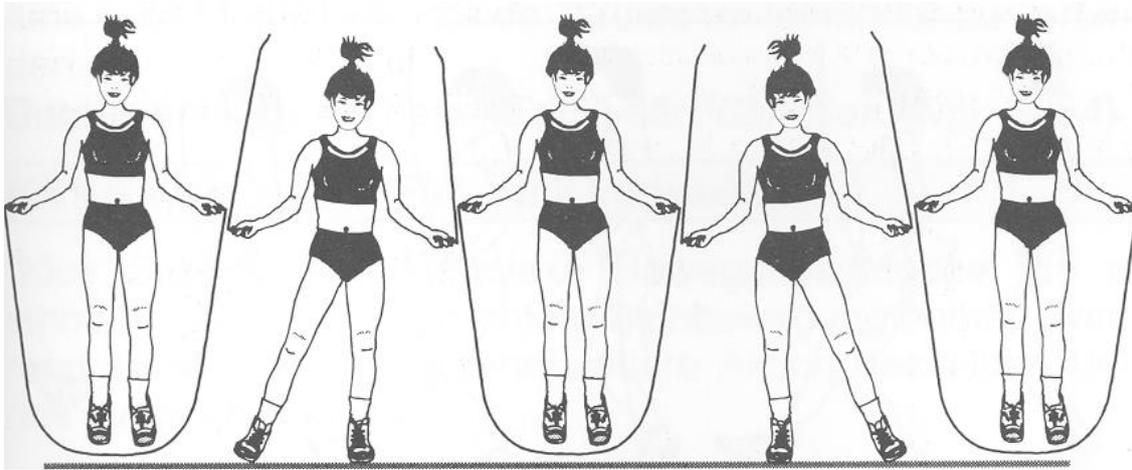
Fuß nach vorn (Kick Step)



Kicke erst den rechten Fuß nach vorn und dann kicke den linken Fuß nach vorn

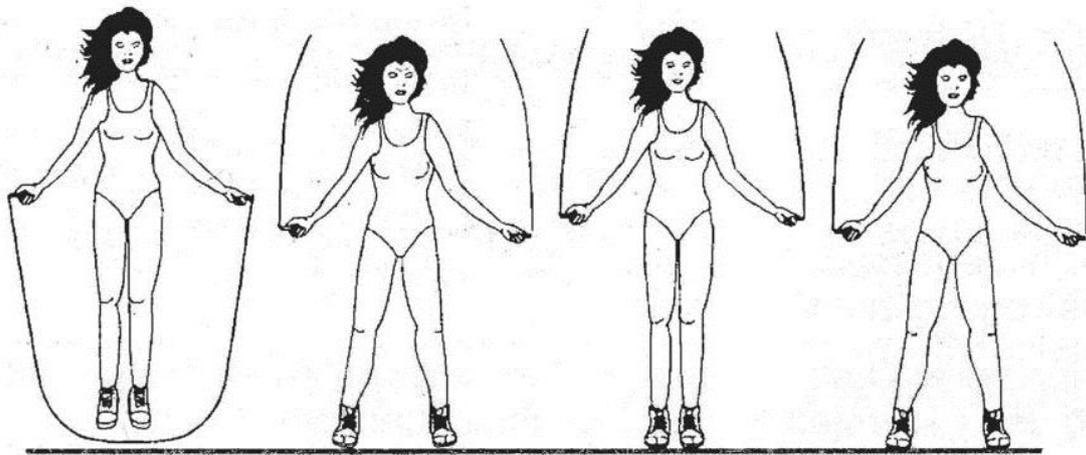
Zusatz: wenn es nach vorne gut klappt, probiert es doch mal mit einem Kick nach hinten!

Fuß zur Seite (Side Step)



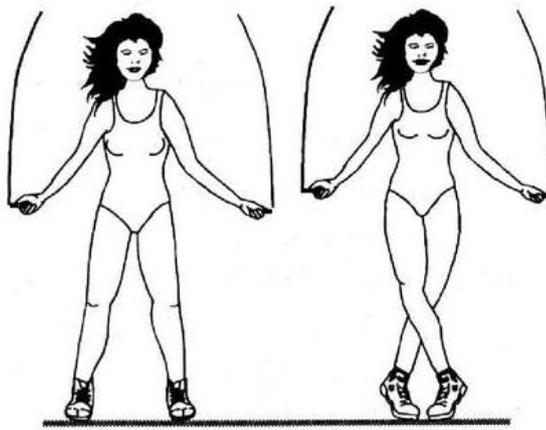
Ein Bein wird zur Seite ausgestreckt und dann wird einmal gesprungen. Nach einem Grundsprung folgt das andere Bein.

Grätschsprung (Hampelmann)



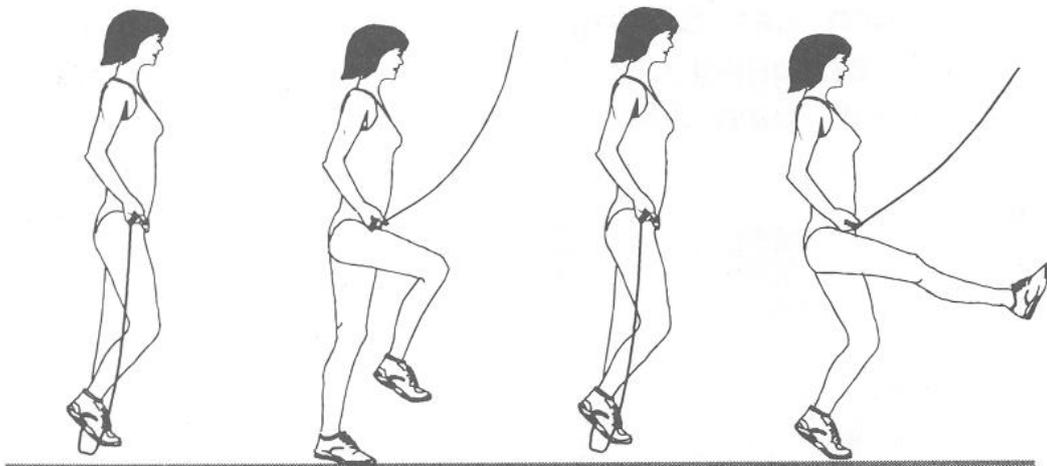
Öffne und schließe die Beine bei jedem Sprung.

Kreuzsprung (Hampelmann mit Kreuz)



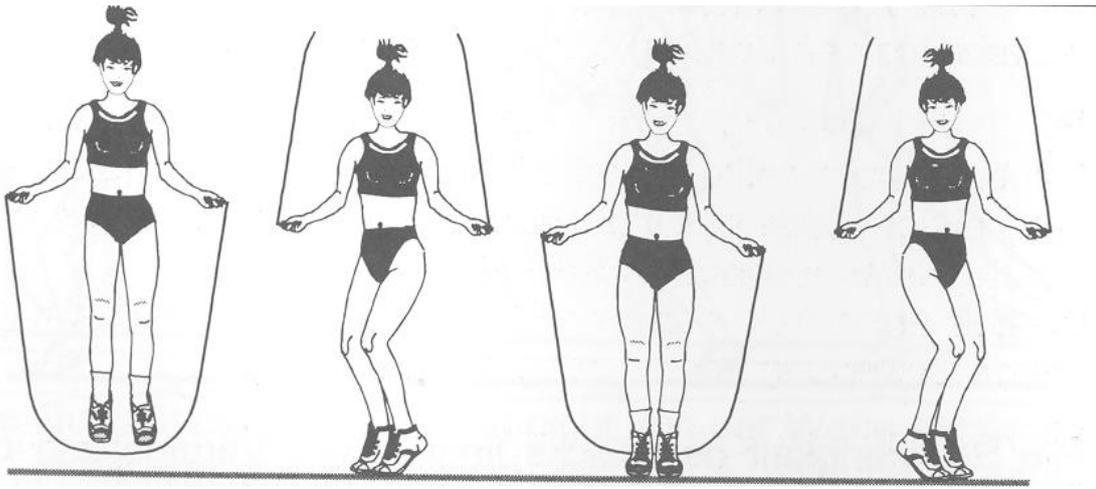
Öffne und kreuze die Beine bei jedem Sprung
(Ein Sprung mit geöffneten Beinen und ein Sprung mit
gekreuzten Beinen)

Tanzmariechen (Can Can)



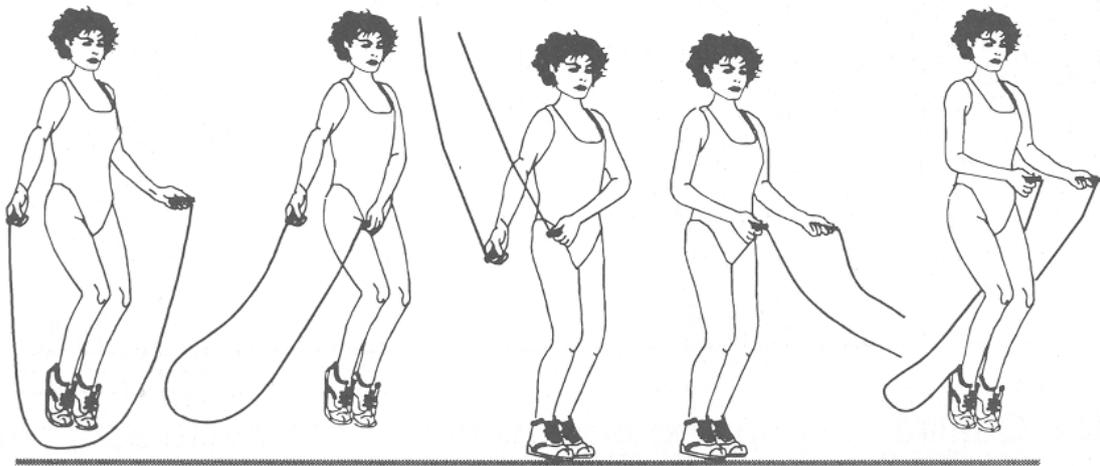
Erst wird das Bein angewinkelt und nach einem Grundsprung gestreckt angehoben.

Twister



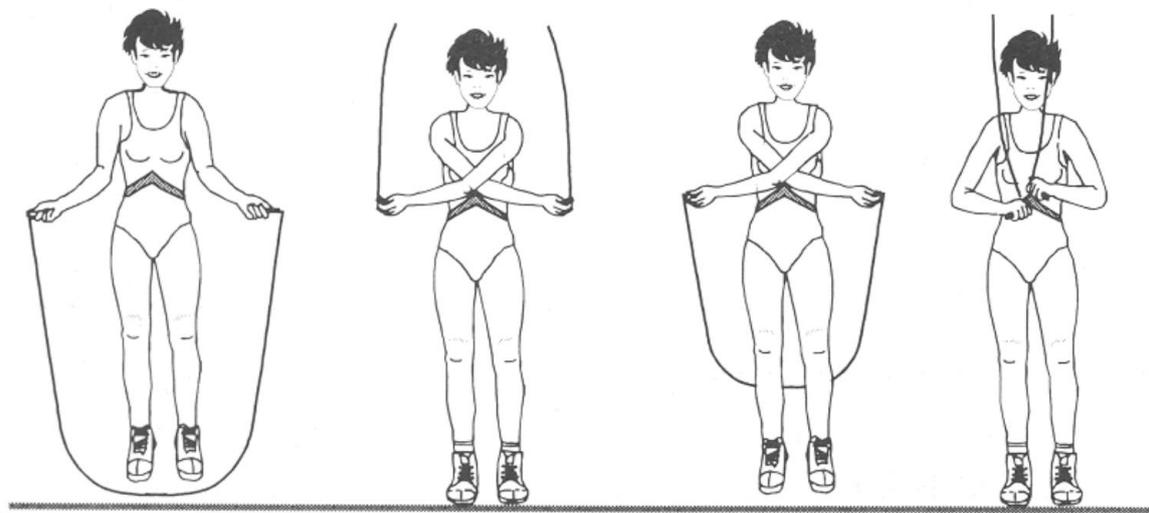
Nach einem Grundsprung wird die Hüfte zu einer Seite gedreht. Nach einem weiteren Grundsprung wird zur anderen Seite gedreht.

Side Swing



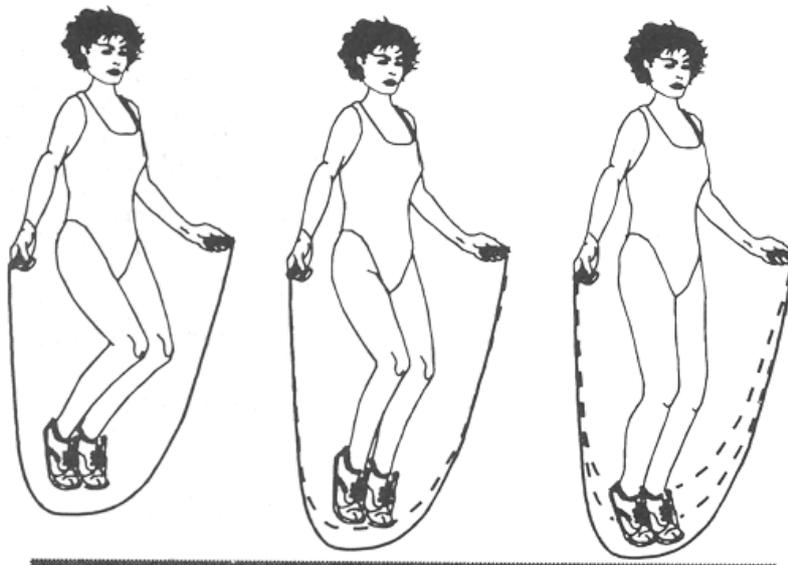
Schwinge nach dem Grundsprung das Seil auf einer Körperseite vorbei. Führe dazu die Unterarme auf einer Körperseite zueinander. Öffne nun die Arme wieder und springe mit einem Grundsprung über das Seil

Kreuzen (Criss Cross)



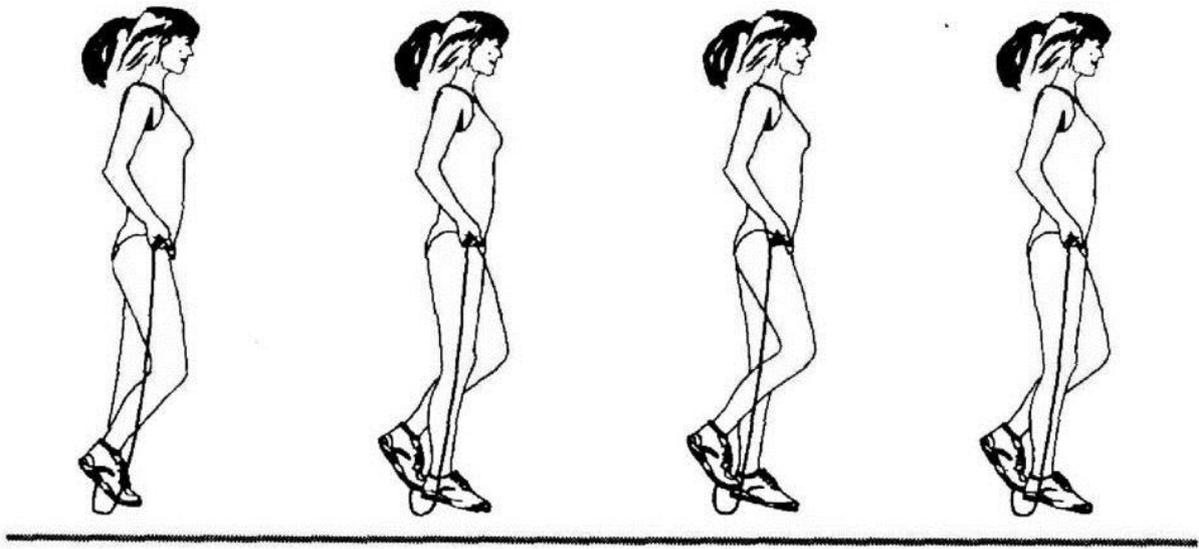
Nach einem Grundsprung werden die Arme gekreuzt und durch die entstandene Schlaufe springen

Doppeldurchschlag (Double Under)



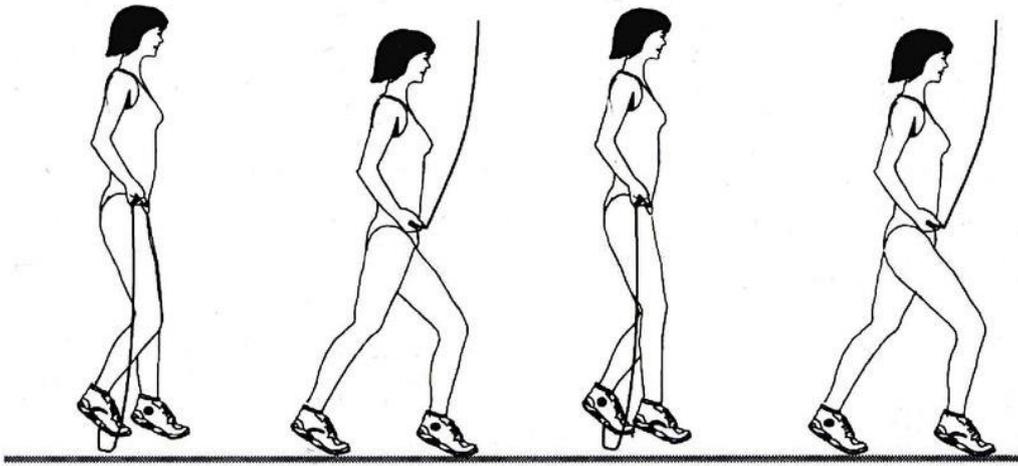
Springe hoch ab und drehe das Seil zweimal sehr schnell durch.

Joggingsprung (Speed)



Setze bei jedem Sprung abwechselnd einmal den linken und den rechten Fuß nach vorne

Schrittsprung (Slizzer)



Springe abwechselnd mit dem rechten und den linken Fuß in eine Schrittstellung

Pretzel (pinkelndes Hündchen)

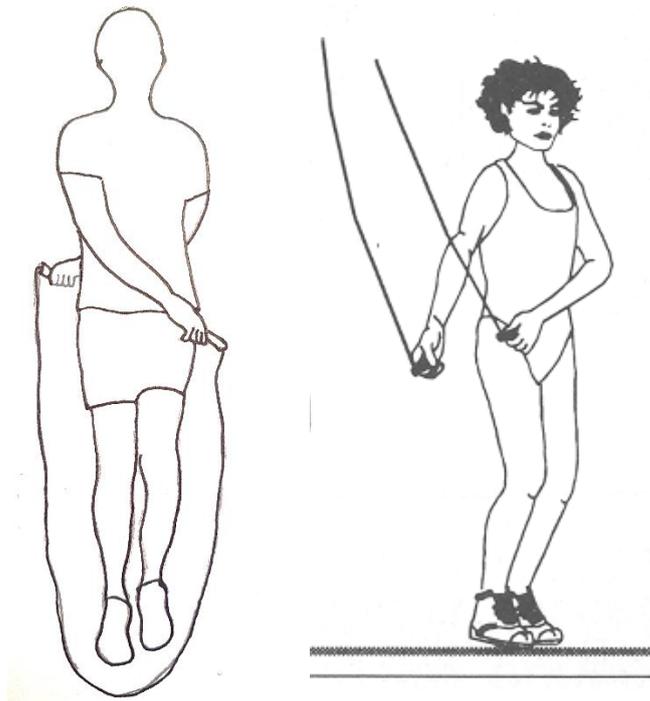


Das rechte Bein wird angehoben und der rechte Arm wird
unter das Bein gehalten

Dann wird auf der linken Seite ein Side Swing gesprungen um
in den Grundsprung zu gelangen

(Das kann man auch mit dem linken Bein und rechten Side
Swing machen)

Back Front Cross



Gleichzeitig wird der rechte Arm vorne und der linke Arm hinten gekreuzt

Dann folgt ein Side Swing, wobei der linke Arm hinten bleibt

Erst danach zum folgenden Grundsprung wird der linke Arm nach vorne genommen