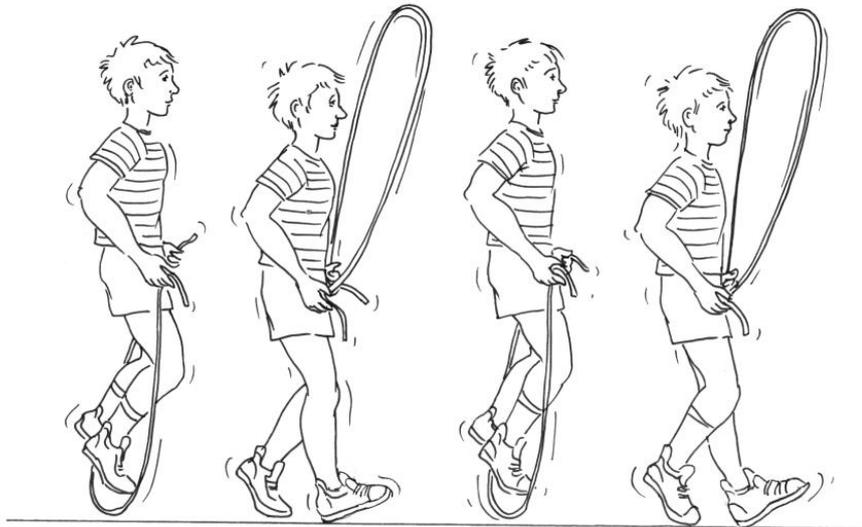


M 9

Fersensprung (Heel to Heel)

Übung



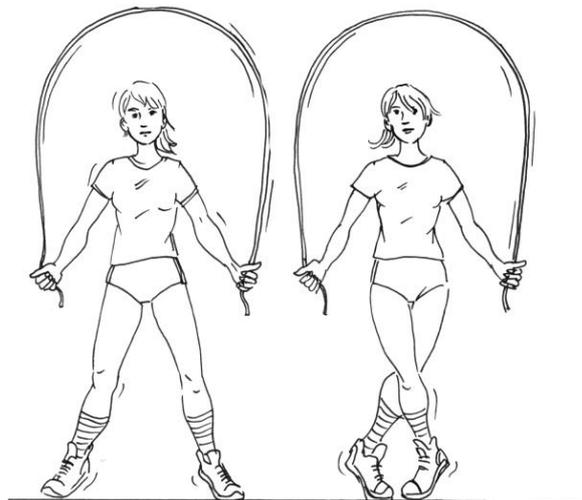
Setze zuerst die rechte Ferse auf, führe dann einen Grundsprung aus und setze schließlich die linke Ferse auf.

Tipp: Setze am Anfang nur die Ferse deines „starken“ Beins auf.

M 10

Kreuzsprung (X-Motion)

Übung



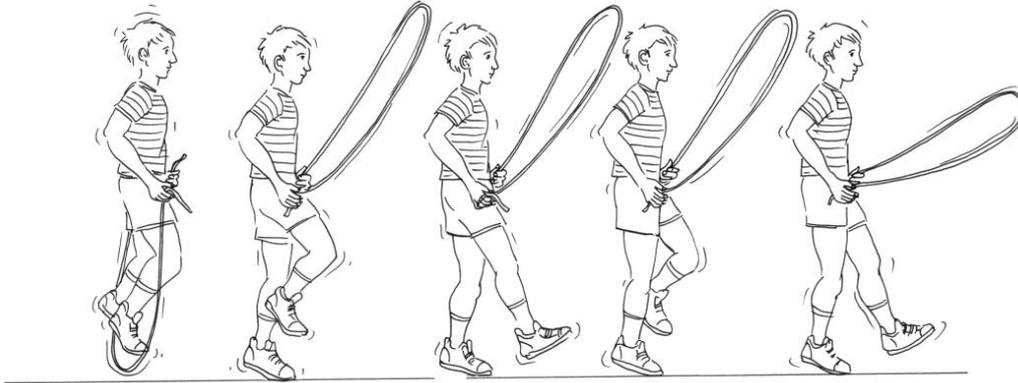
Öffne und kreuze im Wechsel die Füße beim Springen: Überkreuze zunächst mit dem rechten (oder linken) Fuß vorne, springe dann zurück in den Grundsprung und überkreuze dann mit dem rechten (oder linken) Fuß hinten.

Tipp: Überkreuze am Anfang nur mit dem rechten (oder linken) Fuß vorne und führe dann mehrere Grundsprünge aus, bevor du nach hinten überkreuzt.

M 11

Fuß-Kicksprung vorwärts (Kick Swing)

Übung



Ziehe im Grundsprung das rechte (oder linke) Knie leicht hoch und kicke den Fuß dann schräg zum Boden. Wiederhole den Sprung mit dem anderen Bein.

Tipp: Springe am Anfang nur zur einen Seite, bis du den Sprung sicher beherrschst.

M 12**Wer schafft's ?– Wir üben Sprungkombinationen**

Aufgabe: Springe folgende Sprünge in der angegebenen Reihenfolge:

Grundsprung 4 x

Grätschsprung 4 x

Grundsprung 4 x

Schrittsprung 4 x

Grundsprung 4 x

Sprung (nach Wahl) 4 x

Variation (Erhöhung des Schwierigkeitsgrades)

Springe zwischen den Tricks jeweils nur drei (zwei oder einen) Grundsprünge. Mache ein Kreuz in das Kästchen, wenn du erfolgreich warst.

Versuch	1	2	3	4
Geschafft				

Aufgabe für Könner

Springe folgende Sprünge in der angegebenen Reihenfolge. Mache ein Kreuz in das Kästchen, wenn du erfolgreich warst.

Grundsprung 4 x

Grundsprung mit überkreuzten Armen, 1 x
dann Stopp mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

Grundsprung rückwärts, dann Stopp mit 1 x
 $\frac{1}{2}$ Drehung in die Ausgangsposition.

Doppeldurchschlag 2 x

Grundsprung 4x

Versuch	1	2	3	4
Geschafft				