



Grätschsprung

Variationen:
Seil vorwärts
Seil rückwärts



„Wedeln“

Variationen:
Seil vorwärts
Seil rückwärts



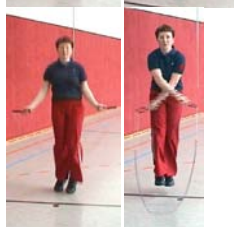
Twist

Variationen:
Seil vorwärts
Seil rückwärts



„Knie“lift

Variationen:
Seil vw + rw
Bein li + re



Criss Cross

Variationen:
Seil vorwärts
Seil rückwärts



Kick

Variationen:
Seil vw + rw
Bein li + re



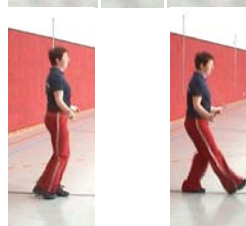
Seitstellen

Variationen:
Seil vw + rw
Bein li + re



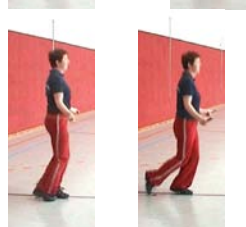
Schrittwechsel

Variationen:
Seil vorwärts
Seil rückwärts



Ferse – Tipp

Variationen:
Seil vw + rw
Bein li + re



Spitze – Tipp

Variationen:
Seil vw + rw
Bein li + re



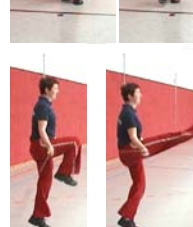
Ferse – Spitze

Variationen:
Seil vw + rw
Bein li + re



„Knie“lift mit Kreuz

Variationen:
Seil vorwärts
Seil rückwärts



Can Can

Variationen:
Seil vw + rw
Bein li + re

Xtraelemente – Variationen unnötig



◀ **einfache Brezel**

doppelte Brezel



Durchführung + Wertung
5 Techniken nacheinander demonstrieren,
kurze Pause zwischen den Techniken

Technik zeigen:	1 P
15 Wiederholungen:	1 P
1 Variation:	1 P
5x	3 P

- 3 Versuche pro Element
- ab 2. Durchschlag Versuch gültig
- ...
- eigene Elemente, Variationen und Kombinationen immer möglich
- ...
- gleiche Bewertung für paarweise gezeigte Elemente

15	1+
14	1
13	1-
12	2+
11	2
10	2-
9	3+
8	3
7	3-
6	4+
5	4
4	4-
3	5+
2	5
1	5-