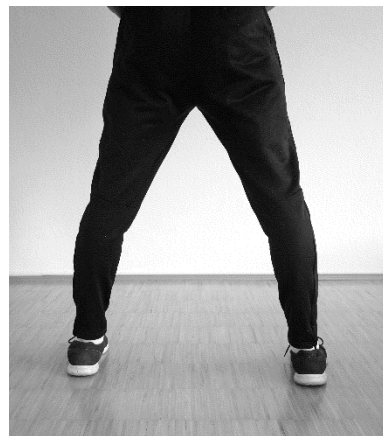


Vorjump



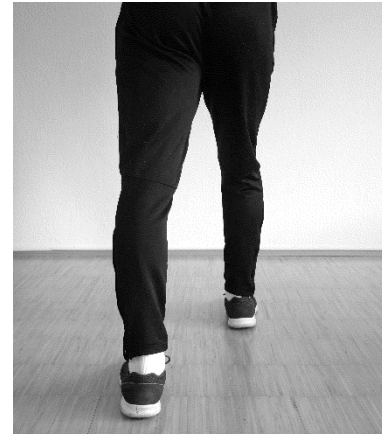
Jump breit beide

(eins)



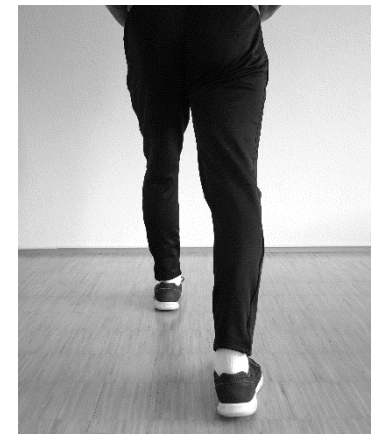
Jump breit beide

(zwei)



Bounce (Schrittstellung
rechts vorne)

(drei)










Bounce (Schrittstellung
links vorne)

(vier)

Sprechrhythmus: „auf – auf – rechts – links“

Kick-Jump

						
Jump breit beide	Jump eng beide	Zwei Jumps breitbeinig auf der Stelle	Schrittstellung rechtes vorne	Schrittstellung Links vorne	Jump links, Kick vor rechts	Landung beidbeinig
(eins)	(zwei)	(drei, vier)	(fünf)	(sechs)	(sieben)	(acht)
Sprechrhythmus: „auf – zu – auf – auf – rechts – links – Kick - ran“						

Tip-Jump



Jump links, Tip
rechte Ferse
vorne

Jump links, Tip
rechte
Fußspitze
hinten

Jump links, Tip
rechte Ferse
vorne

Jump links,
Tip rechte
Fußspitze
hinten

Jump
links,
Tip rechte
Fußspitze
rechts

Jump links,
Tip links
(rechte
Fußspitze
vorne
kreuzen)

Jump
links,
Tip rechte
Fußspitze
rechts

Rechtes
Bein
neben das
linke Bein
stellen

(eins)

(zwei)

(drei)

(vier)

(fünf)



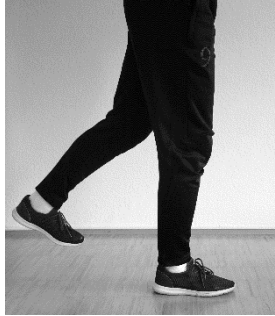



(sechs)

(sieben)








(acht)

Sprechrhythmus: „vorne – hinten – vorne – hinten – Seite – Seite – Seite – ran“

Basicjump

					
Jump links, Kick vor rechts (2x)	Jump rechts, Kick vor links	Jump rechts, Kick rück links	Jump rechts, Kick vor links (2x)	Jump links, Kick vor rechts	Jump links, Kick rück rechts
(eins, zwei)	(drei)	(vier)	(fünf, sechs)	(sieben)	(acht)
Sprechrhythmus: „Kick – Kick – vor – rück – Kick – Kick – vor – rück“					

Knee-Twist

						
Jump links, Kick vor rechts (2x)	Jump links, Rechter Fuß in die linke Kniekehle, Knie nach rechts	Jump links, Twist nach links	Jump links, Twist rechts	Jump links, Twist links	Jump links, Twist rechts	Jump beidbeinig
(eins, zwei)	(drei)	(vier)	(fünf)	(sechs)	(sieben)	(acht)
Sprechrhythmus: „Kick – Kick – rechts – links – rechts – links – rechts – steh“						

90° Spin



Jump links, Kick vor
rechts
(2x)

(eins, zwei)



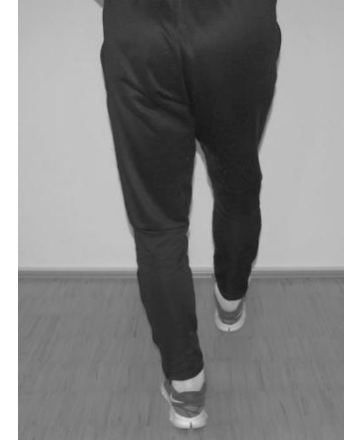
Vierteldrehung rechts,
Jump rechts, Kick rück links

(drei)



Bounce (Schrittstellung
links vorne)

(vier)



Wiederhole den Sprung
für eine halbe Drehung

(fünf, sechs, sieben, acht)

Sprechrhythmus: „Kick – kick – dreh – Bounce – kick– kick – dreh – Bounce“

180° Spin



Jump links, Kick vor
rechts
(2x)

(eins, zwei)



Vierteldrehung rechts,
Jump rechts, Kick seit links

(drei)



Vierteldrehung rechts,
Bounce (Schrittstellung
links vorne)

(vier)



Wiederhole den Sprung
für eine ganze Drehung

(fünf, sechs, sieben, acht)

Sprechrhythmus: „Kick – Kick – Seit – Bounce – Kick – Kick – Seit– Bounce“

Cross Turn



Jump breit beide
(2x)

(eins, zwei)



Rechtes Bein überkreuzt
linkes Bein

(drei)



½ Drehung über die linke
Schulter, Beine öffnen sich
wieder

(vier)



Wiederhole den Sprung
für eine ganze Drehung

(fünf, sechs, sieben, acht)

Sprechrhythmus: „auf – auf – kreuz – dreh – auf – auf – kreuz – dreh“