



**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
<b>5x</b>	<b>3 P</b>

- 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-