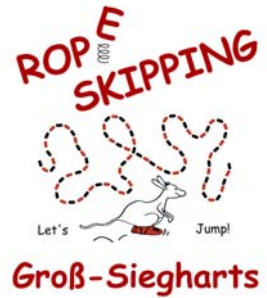


JUMP 4 2



1. zu zweit nebeneinander stehen – jeder nimmt ein Seilende in die äußere Hand – und los geht's
2. den Partner alleine weiterspringen lassen, indem man das Seil zur Mitte hält – führt man das Seil wieder nach außen, kann man bei der nächsten Drehung wieder mitspringen
3. „für mich - für dich“ – wie oben, wobei jeder genau einmal springt und einmal den anderen springen lässt (gegengleich im Wechsel)
4. einer hält das Seil in beiden Händen – der andere steht vor ihm und springt mit (VORSICHT! – der Springer sollte so springen, dass nach dem Absprung die Beine fast gestreckt sind und die Zehenspitzen zum Boden zeigen – winkelt der Springer beim Springen die Beine ab, kann das schmerzhaft für den anderen sein – Schienbein!!)
5. wie 4. – der Springer ohne Seil dreht sich beim Springen am Platz
6. wie 4. – der mitspringende Partner steht hinter dem Springer, der dreht
7. wie 4. – der drehende Springer beginnt jedoch alleine zu springen, der mitspringende Partner kommt dann ins Seil dazu
8. wie 6. – der drehende Springer bleibt nach 3 gemeinsamen Sprüngen in der Grätsche stehen und schwingt das Seil abwechselnd links und rechts vom Körper – der mitspringende Partner kraxelt zwischen den Beinen durch und springt dann vorne mit wie bei 4.
9. zwei Springer stehen vis a vis – jeder hält ein Ende des Seils – die beiden springen nun zusammen indem einer vorwärts und der andere rückwärts dreht
10. eine kleine Choreografie ausmachen – 3 x der Partner alleine (wie 2.) – 3 x ich alleine – drei Mal zusammen (wie 1.)
11. wie 1. – einer dreht sich – eine Drehung nach innen und eine Drehung nach außen ist möglich
12. wie 11. – beide machen gleichzeitig eine Innendrehung