

1. **Double Under Variationen**
2. **Crougar**
3. **Toad**
4. **AS**
5. **Basic Wrap oder Wrap mit Drehung**
6. **Split**
7. **Floater**
8. **Buddy Bounce**
9. **Wheel: Innendrehung**
10. **Double Dutch: Spider oder Walker**
11. **Choreographie**



Double Under Variationen



Zeige mindestens zwei der fünf Variationen.

Sideswing-Cross als Double:

Mache bei der ersten Seilumdrehung einen Sideswing, bei der zweiten einen Cross.

Cross-Double:

Halte deine Arme bei beiden Seilumdrehungen im Cross.

Cross-Open als Double:

Mache bei der ersten Seilumdrehung einen Cross, bei der zweiten öffne die Arme.

Open-Cross als Double:

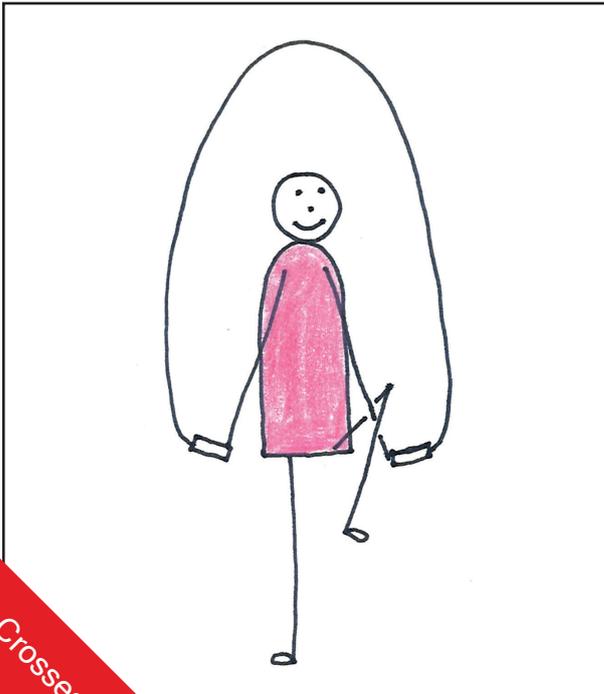
Halte bei der ersten Seilumdrehung deine Arme geöffnet, bei der zweiten mache einen Cross.

EB-Double:

Mache bei der ersten Seilumdrehung einen Sideswing, bei der zweiten einen EB.



Crougar

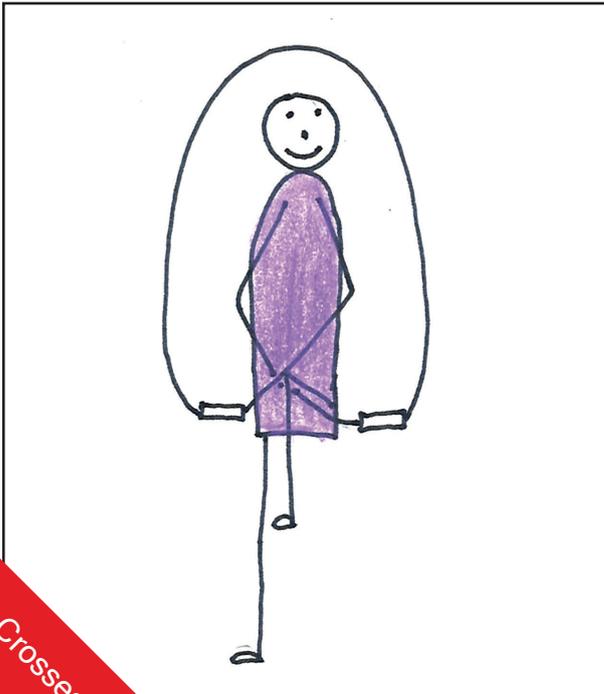


Hebe das rechte Bein hoch und bringe den rechten Arm von vorne unter das rechte Bein. Springe anschließend mit dem linken Fuß über das Seil. Um die Position aufzulösen, springe einen Cross.

Tip: Verlangsame das Seil, bevor du deine Arme und Beine in Crougar-Position bringst, damit du mehr Zeit hast, die korrekte Position einzunehmen.
Achte darauf, dass deine Arme auf gleicher Höhe sind und deine Griffe neben dem Körper nach außen zeigen.



Toad



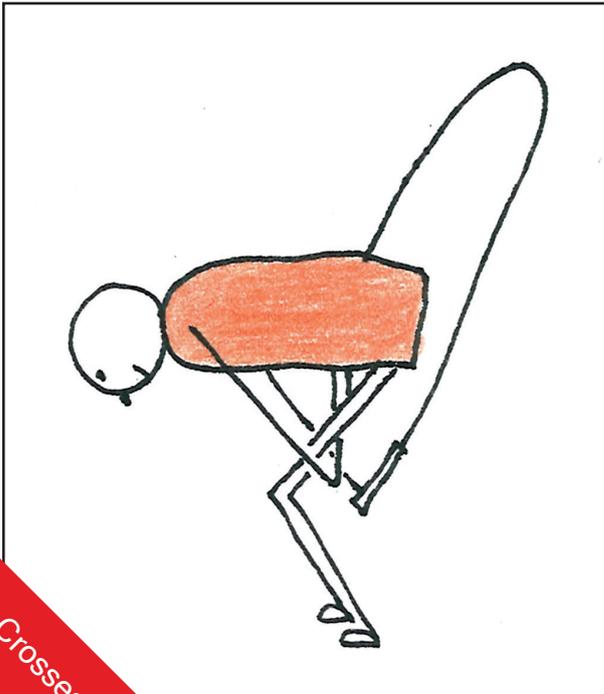
Um die richtige Position zu erlernen, mache zunächst einen Cross.

Wenn dabei dein linker Arm näher am Körper ist, hebe dein rechtes Bein. Bringe den linken Arm unter dieses Bein. Wenn dabei dein rechter Arm näher am Körper ist, hebe dein linkes Bein und bringe den rechten Arm unter dieses. Springe in dieser Position einbeinig über das Seil. Zum Auflösen, öffne deine Arme und senke anschließend das Bein.

Tipp: Verlangsame das Seil, bevor du deine Arme und Beine in Toad-Position bringst, damit du mehr Zeit hast, die korrekte Position einzunehmen.

Achte darauf, dass deine Arme auf gleicher Höhe sind und deine Griffe neben dem Körper nach außen zeigen.



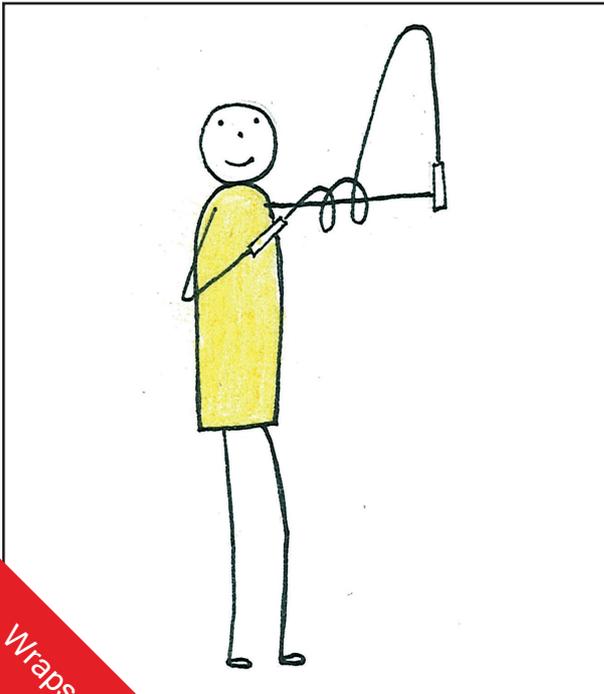


Überkreuze deine Arme hinter den Kniekehlen.
Achte darauf, dass du tief in die Knie gehst.

Tip: Lege das Seil vor dir sanft auf den Boden und lasse es über den Boden gleiten. Achte darauf, dass deine Griffe neben dem Körper nach außen zeigen.



Basic Wrap oder Wrap mit Drehung



Zeige einen der beiden Skills.

Basic Wrap:

Wickle das Seil mit zwei Seilumdrehungen auf den linken Arm auf. Schwinde deine Arme nach rechts, um dort das Seil wieder abzuwickeln. Beende den Skill mit einem Basic oder Cross.

Wrap mit Drehung:

Wickle das Seil mit zwei Seilumdrehungen auf den linken Arm auf. Schwinde deine Arme nach rechts und mache währenddessen eine halbe Drehung. Wickle das Seil von deinem Arm wieder ab und springe anschließend rückwärts über das Seil.

Tip: Probiere die Wraps auf beide Seiten.



Split



Springe in den Spagat und lege das Seil dabei vor deinem Körper am Boden ab. Springe anschließend in den Stand zurück und ziehe dabei das Seil unter deinem Körper durch.

Um einen Split zu springen, ist etwas mehr Kraft notwendig. Dieser Sprung zählt daher zu den Power-Elementen.

Tipp: Achte darauf, dass dein vorderes Bein mit der Ferse und dein hinteres Bein mit dem Vorfuß am Boden aufsetzt. Versuche deine Knie möglichst zu strecken.





Zeige einen der beiden Skills.

Basic Floater:

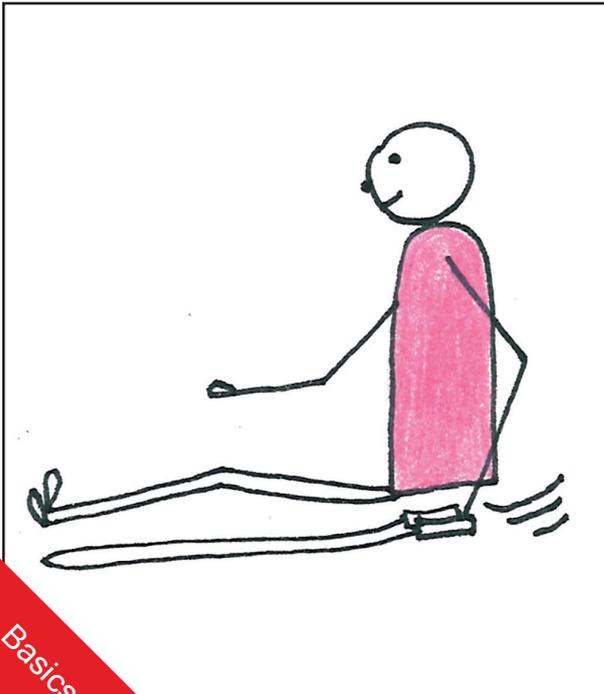
Starte wie bei einem Sideswing. Führe einen Arm unter den anderen. Sobald das Seil in der Aufwärtsbewegung ist, lasse den unteren Griff los und fange ihn mit der gleichen Hand oberhalb des anderen Arms wieder.

Cross-Open Floater mit Richtungswechsel:

Springe einen Cross rückwärts. Verlangsame das Seil während der Aufwärtsbewegung. Sobald das Seil auf Augenhöhe ist, lasse beide Griffe los und fange sie mit geöffneten Armen wieder. Springe danach vorwärts weiter.



Buddy Bounce

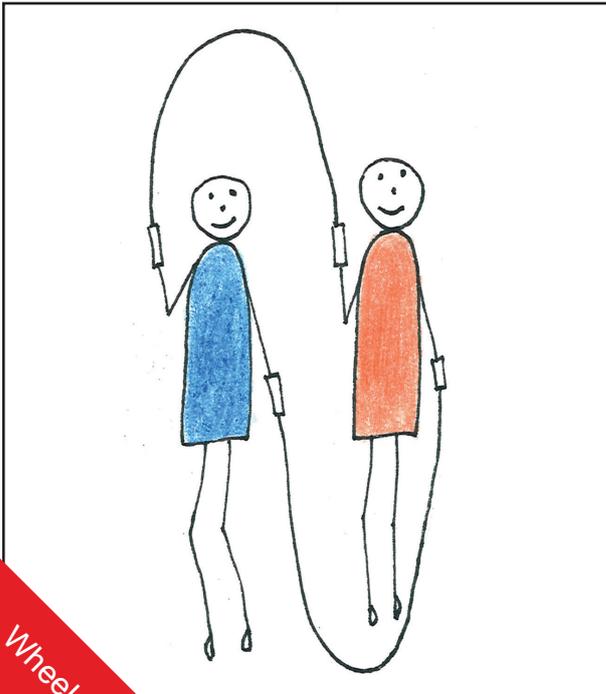


Setze dich im Langsitz auf den Boden und nimm beide Seilgriffe in eine Hand. Schwinge das Seil wie ein Lasso über deinem Kopf und ziehe es anschließend unter deinem Körper durch.

Tipp: Übe das sitzende Springen zuerst ohne Seil. Achte darauf, dass du das Seil möglichst knapp neben deinem Körper aufsetzt.



Wheel: Innendrehung



Basic Jumps:

Stelle dich mit einem Seil neben deinen Partner oder deine Partnerin. Tauscht die Griffe aus, sodass jeder einen Griff von beiden Seilen in den Händen hält. Dreht die Seile gegengleich.

Innendrehung:

Nachdem du über das Seil gesprungen bist, drehe dich in Richtung deines Partners oder deiner Partnerin einmal im Kreis. Während der Drehung hast du eine Springpause. Sobald du wieder nach vorne schaust, springe wieder über das Seil.

Tip: Achtet besonders darauf, dass ihr einen regelmäßigen Seilrhythmus beibehaltet.



Double Dutch: Spider oder Walker



**Zeige einen der beiden Skills.
Übernimm auch die Rolle eines Drehers.**

Spider: Greife mit der rechten Hand auf das linke Sprunggelenk und mit der linken Hand auf das rechte Sprunggelenk. Springe in dieser Position in den Seilen und drehe dich dabei im Kreis.

Walker: Mache einen tiefen Schrittsprung und springe in dieser Position über das Seil. Wechsle anschließend die Beine nach jedem Sprung. Zur Hilfe kannst du dich mit den Händen am Boden abstützen.



Choreographie

Stelle eine Choreographie zusammen, in der alle Single Rope Sprünge vorkommen.

Springe deine Choreographie fehlerfrei, um die Stufe Advanced JUMP! zu bestehen.