

1. **20 Double Bounces vorwärts**
2. **Can Can**
3. **Sideswing-Cross**
4. **Double Under**
5. **EB**
6. **Caboose Cross**
7. **Rolle oder Rad**
8. **Double Dutch: Hinein- und Hinausgehen**
9. **Choreographie**



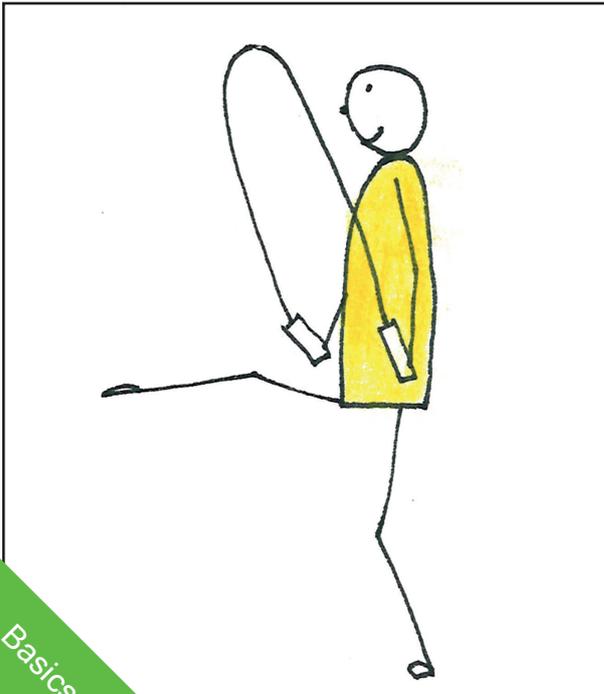
20 Double Bounces vorwärts



Ein Double Bounce ist ein Basic mit Zwischensprung. Das heißt, du musst bei jeder Seilumdrehung einmal „zwischenwippen“.



Can Can



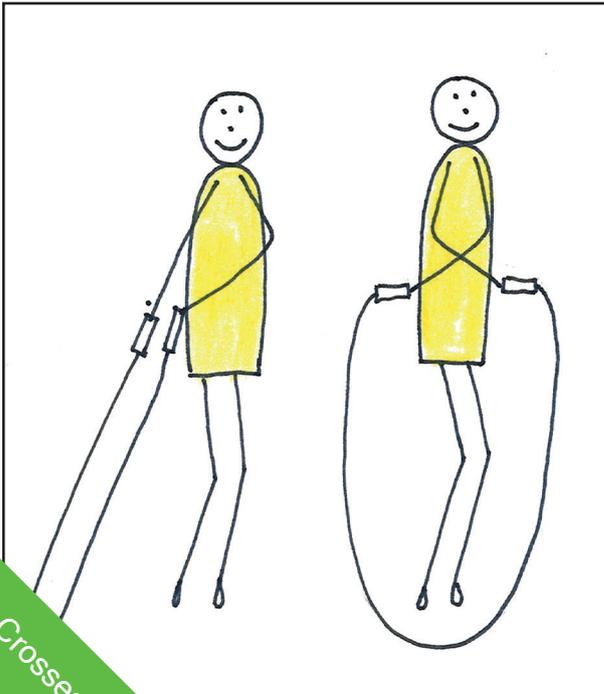
Dieser Skill besteht aus 8 Sprüngen:

Hebe beim ersten Sprung das Knie,
springe den zweiten Sprung beidbeinig.
Beim nächsten Sprung hebst du das Bein gestreckt nach vorne,
danach springst du wieder beidbeinig über das Seil.
Wiederhole diese Abfolge anschließend mit deinem anderen Bein.

Tipp: Übe die Sprungabfolge zuerst ohne Seil.



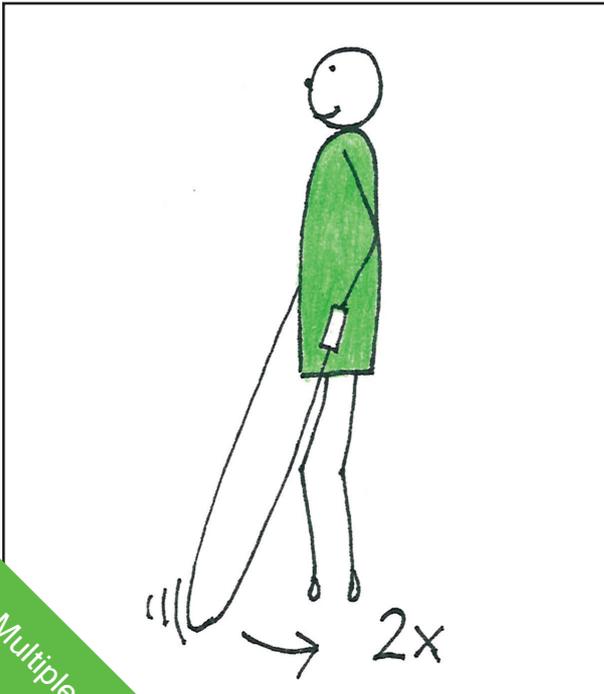
Sideswing-Cross



Schwinge das Seil zur Seite, um es einmal neben deinem Körper zu drehen. Anschließend überkreuze deine Arme und springe so über das Seil.



Double Under



Double Unders sind Doppeldurchzüge.

Während du einmal hochspringst, ziehst du das Seil zweimal unter deinen Füßen durch.

Achte darauf, dass du nach dem Double Under weiter springen kannst.

Tipp: Je höher du springst und je schneller du dein Seil drehst, desto besser gelingt dir der Double Under.





Halte einen Arm vor dem Bauch, den anderen hinter dem Rücken.
Springe so über das Seil.
In diese Position kommst du über einen Sideswing.

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



Caboose Cross

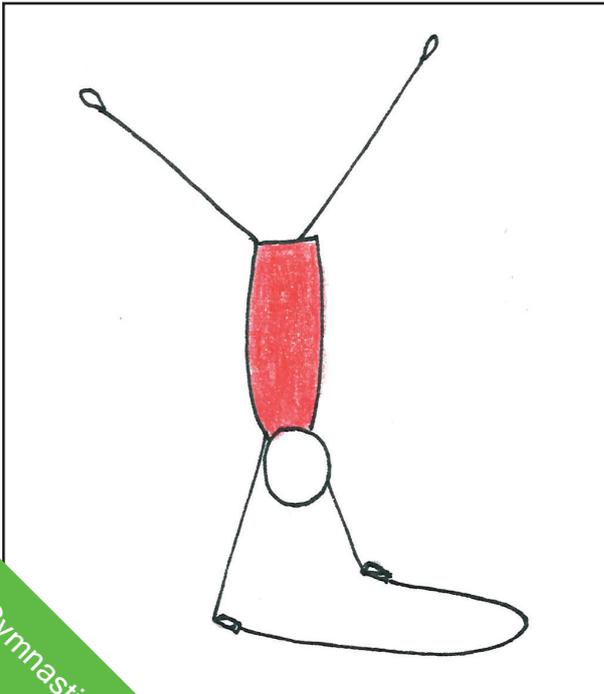


Mache eine kleine Grätsche und schwinde das Seil von vorne zwischen den Beinen durch.
Überkreuze deine Arme anschließend hinter den Beinen.
Wenn sich das Seil über deinen Körper gedreht hat und vor dir am Boden zum Liegen kommt, springe beidbeinig darüber.
Ziehe das Seil danach zwischen beiden Beinen heraus und springe rückwärts weiter.

Tip: Achte darauf, dass deine Arme so weit überkreuzt sind, dass die Griffe neben deinen Beinen nach außen zeigen.



Rad oder Rolle



Rad:

Springe einige Basics und mache anschließend ein Rad, während du die Seilgriffe weiterhin in deinen Händen hältst. Springe danach wieder mit Basics weiter.

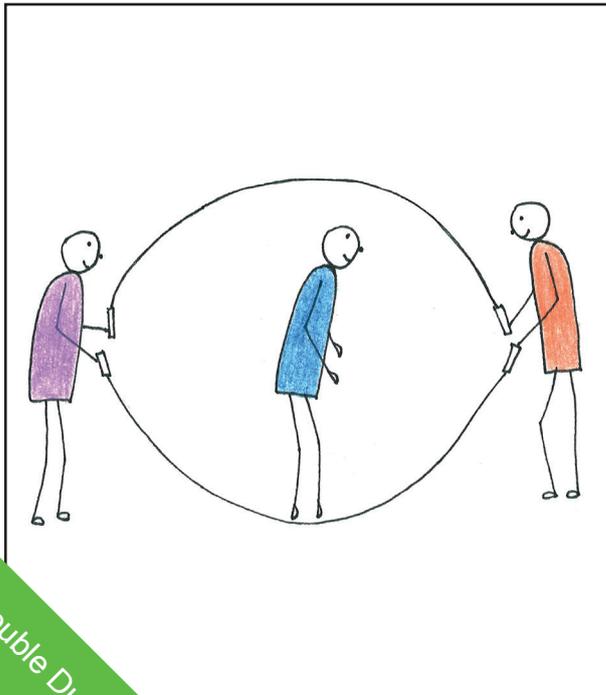
Rolle:

Springe einige Basics und lege danach das Seil vor dir am Boden ab. Mache eine Rolle vorwärts, während du die Seilgriffe weiterhin in deinen Händen hältst. Springe anschließend wieder mit Basics weiter.

Tip: Achte darauf, dass du nach dem Rad bzw. der Rolle das Seil wieder gut in Schwung bekommst.



Double Dutch: Hinein- und Hinausgehen



Gehe in die Double Dutch Seile hinein.
Springe einige Male in den Seilen und verlasse sie anschließend.



Choreographie

Stelle eine Choreographie zusammen, in der alle Single Rope Sprünge vorkommen.
Davon ausgenommen sind die 20 Double Bounces.

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