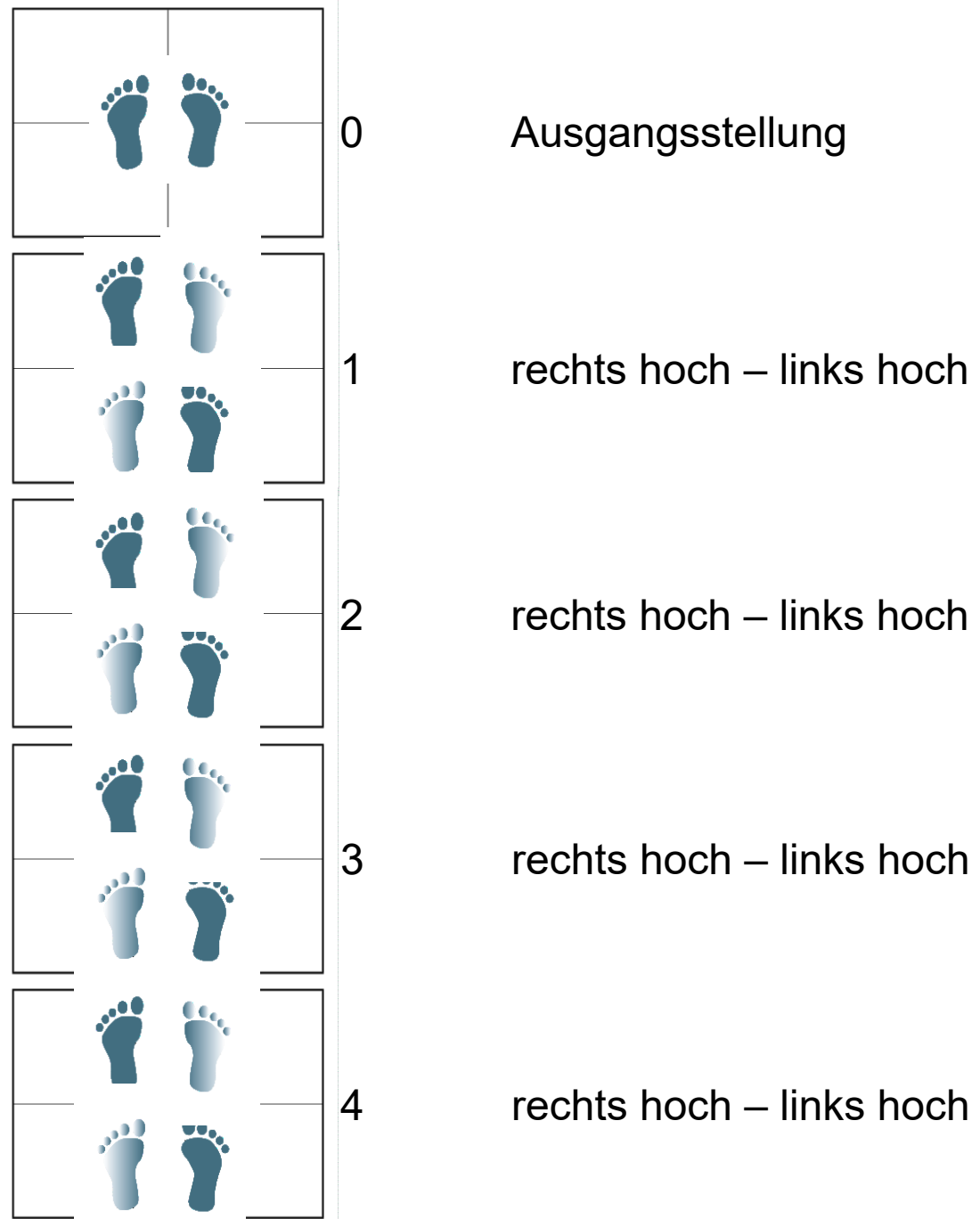
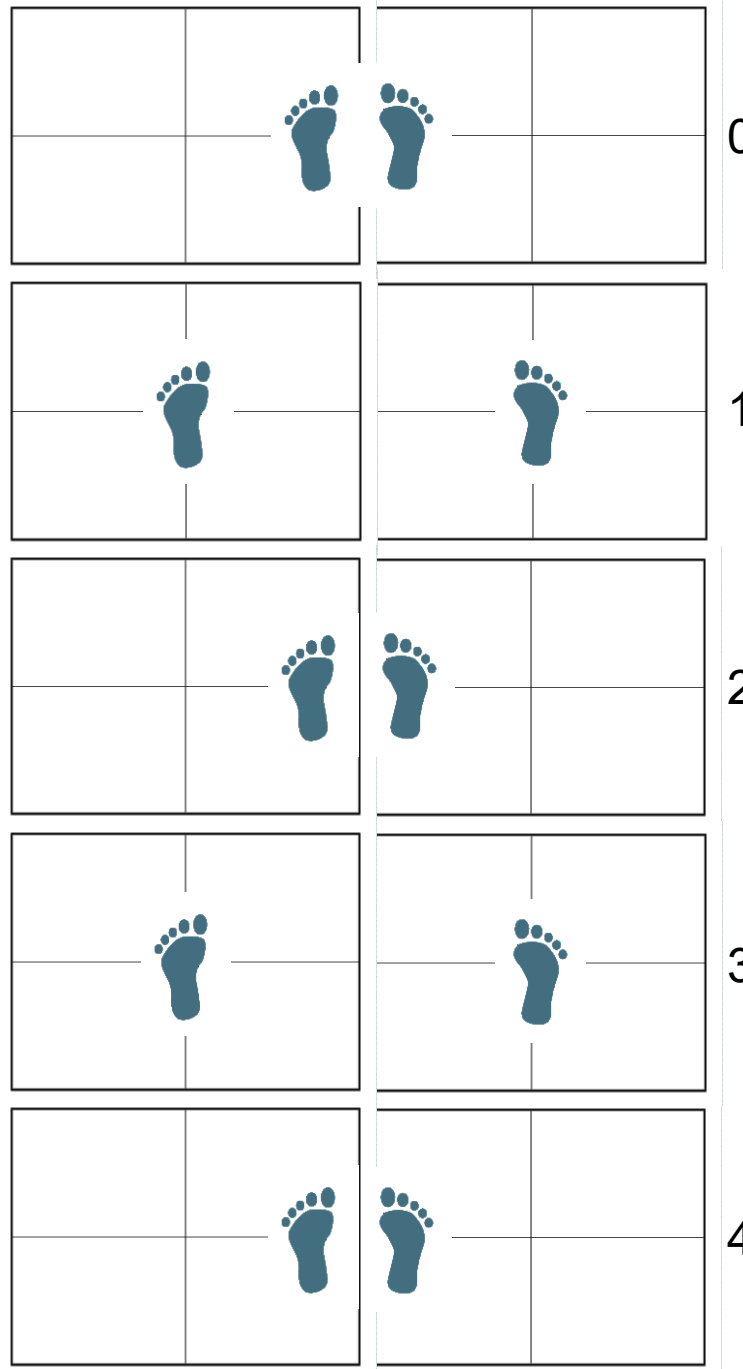


Jogging



Jumping Jack

(Hampelmann)



Ausgangsstellung

Grätschsprung (Knie gebeugt)

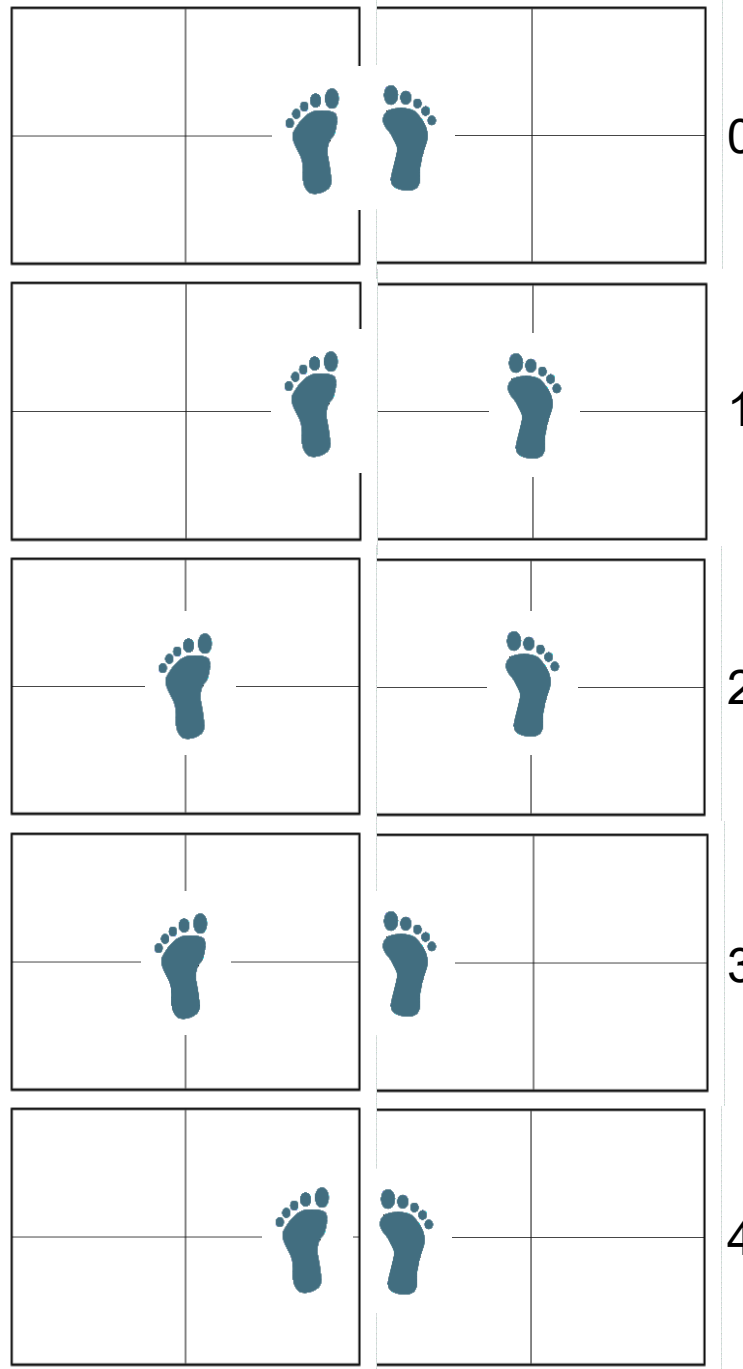
Schliesssprung

Grätschsprung (Knie gebeugt)

Schliesssprung

Straddle

(bzw. out-in)



0

Ausgangsstellung

1

rechter Fuss nach rechts

2

linker Fuss nach links

3

rechter Fuss zur Mitte

4

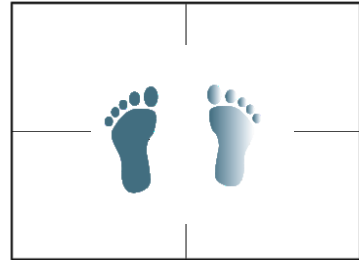
linken Fuss beiziehen

Knee Lift



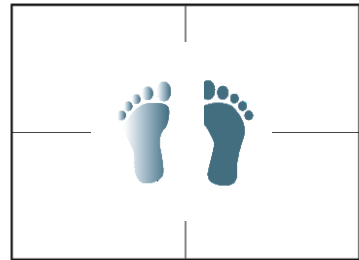
0

Ausgangsstellung



1

Knie heben rechts



2

Knie heben links



3

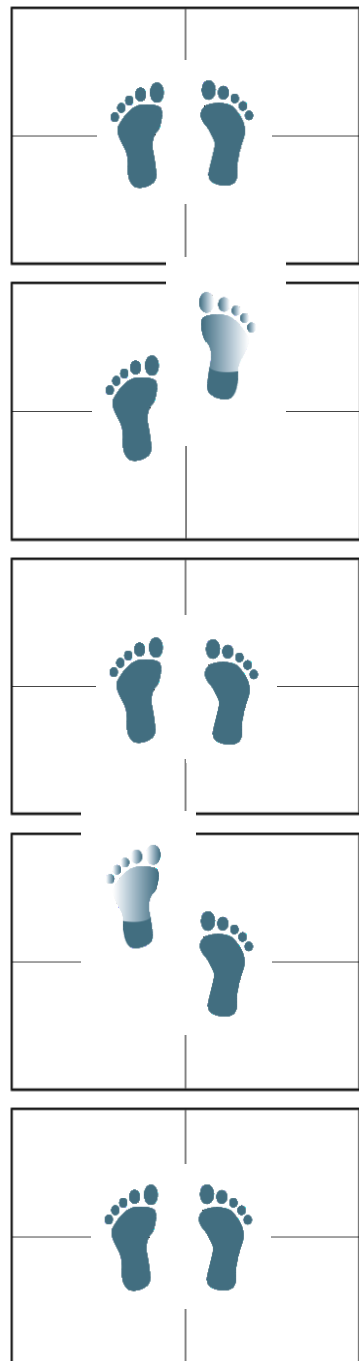
Knie heben rechts



4

Knie heben links

Heel Touch



Ausgangsstellung

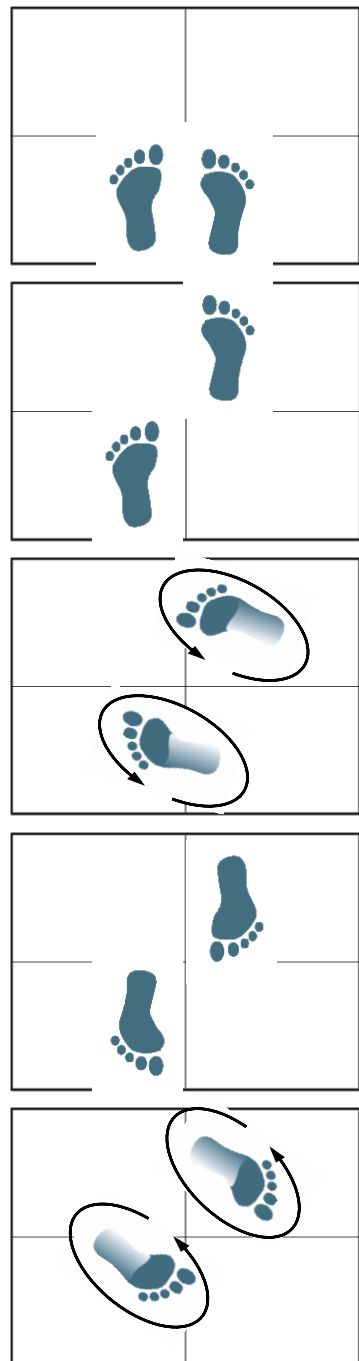
rechte Ferse nach vorne

rechten Fuss beiziehen

linke Ferse nach vorne

linken Fuss beiziehen

Pivot Turn



0

Ausgangsstellung

1

rechter Fuss nach vorne

2

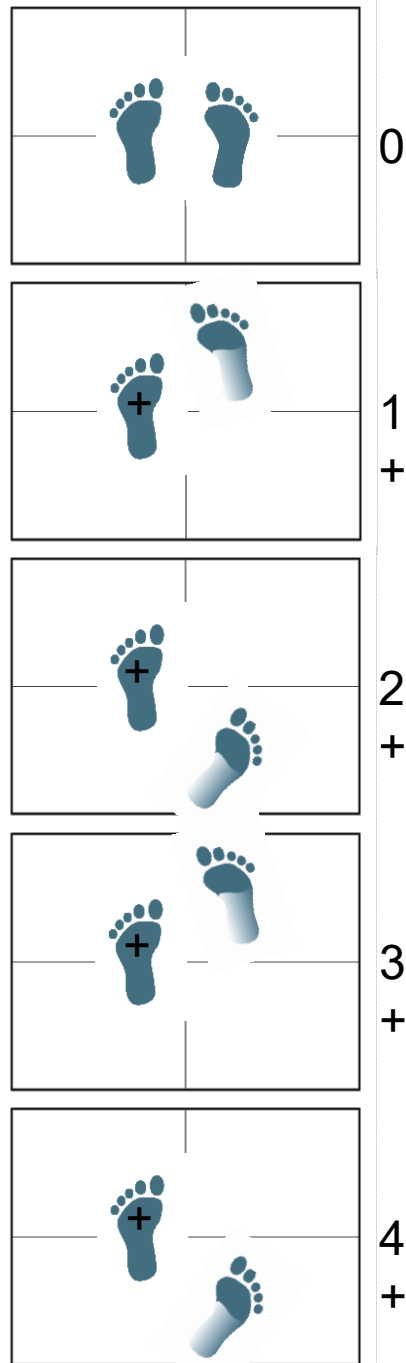
1/2-Drehung nach links auf den Fussballen

3

rechter Fuss nach vorne

4

1/2-Drehung nach links auf den Fussballen



0

Ausgangsstellung

1

+

rechter Fussballen nach vorne – leichter Twist nach innen
Gewicht zurück auf den linken Fuss

2

+

rechter Fussballen zurück – leichter Twist nach aussen
Gewicht zurück auf den linken Fuss

3

+

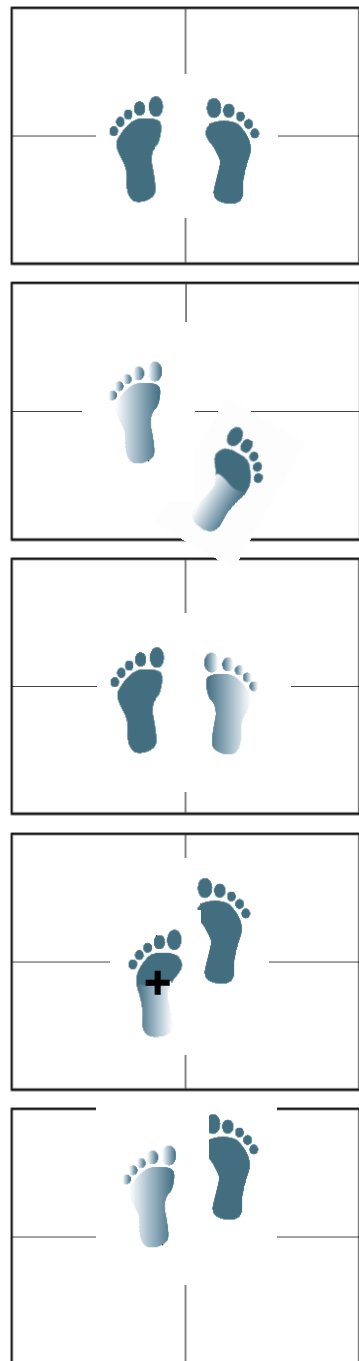
rechter Fussballen nach vorne – leichter Twist nach innen
Gewicht zurück auf den linken Fuss

4

+

rechter Fussballen zurück – leichter Twist nach aussen
Gewicht zurück auf den linken Fuss

Mambo Cha Cha



0

Ausgangsstellung

1

rechter Fussballen zurück – linken Fuss entlasten

2

Gewicht zurück auf linken Fuss – rechten Fuss entlasten

3

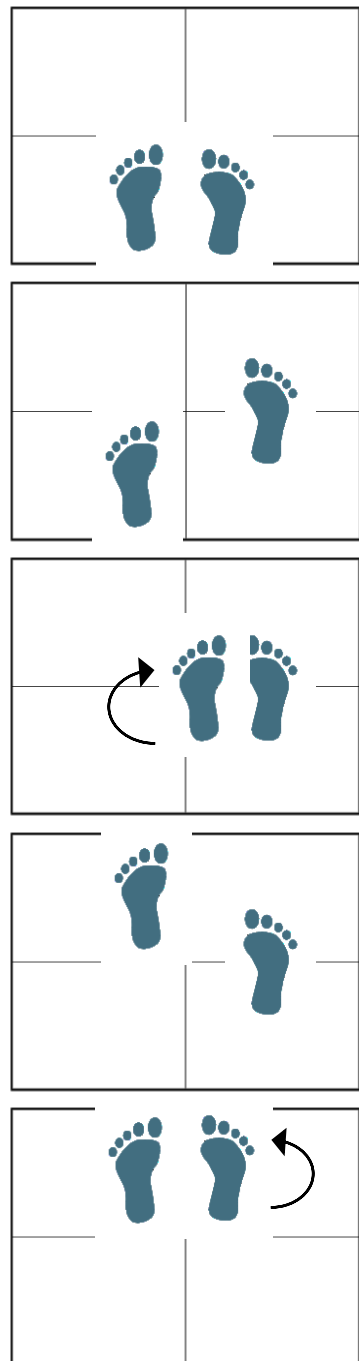
+

rechter Fuss nach vorne – linken Fuss entlasten
linken Fussballen an rechten Fuss heranziehen und belasten

4

rechter Fuss nach vor – linken Fuss entlasten

Scoop



0

Ausgangsstellung

1

rechter Fuss schräg nach vor

2

linken Fuss beiziehen und dabei mit beiden Füßen landen

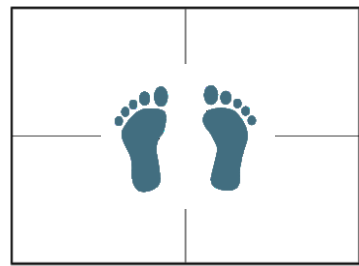
3

linker Fuss schräg nach vor

4

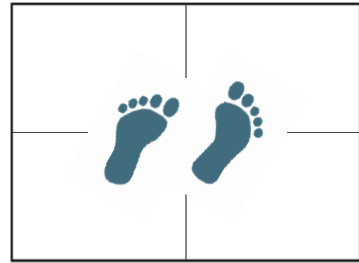
rechten Fuss beiziehen und dabei mit beiden Füßen landen

Twist Jump



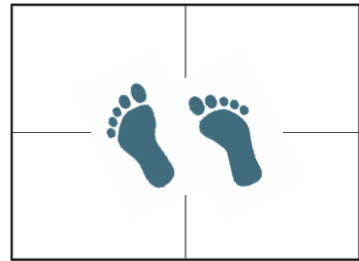
0

Ausgangsstellung



1

Drehsprung nach rechts – geschlossene Füße



2

Drehsprung nach links – geschlossene Füße



3

Drehsprung nach rechts – geschlossene Füße

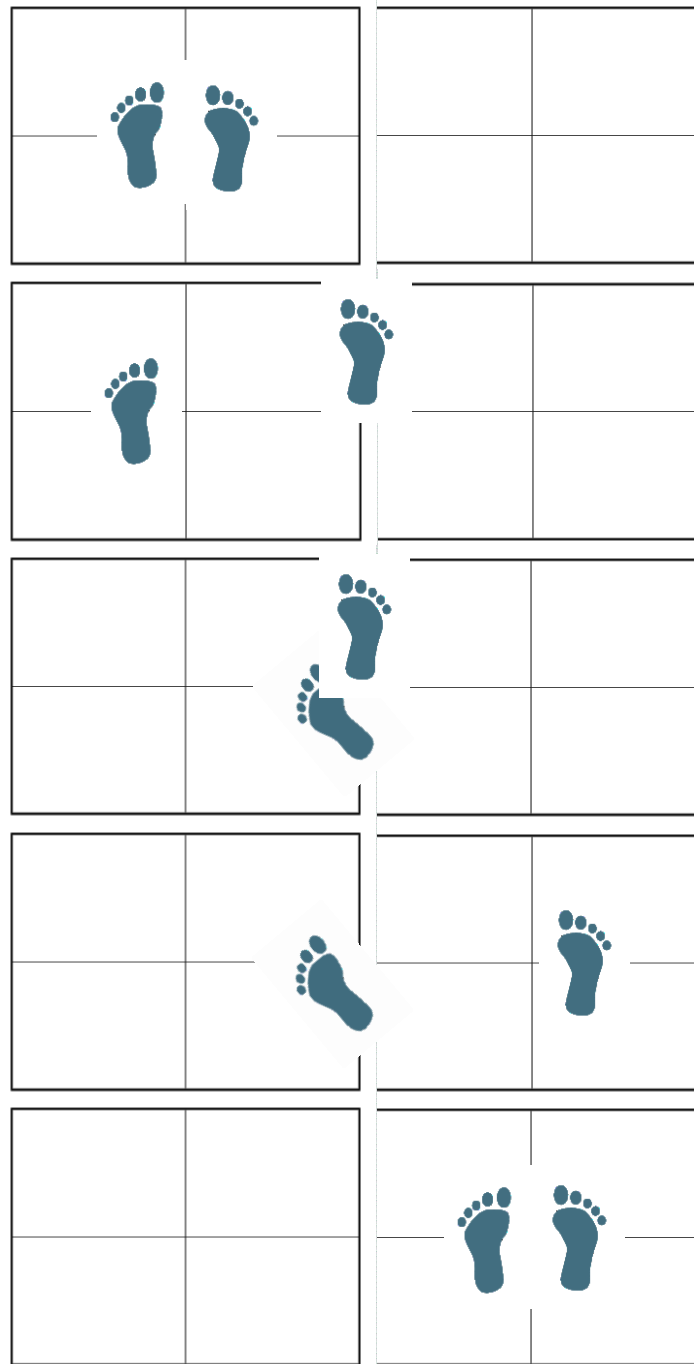


4

Drehsprung nach links – geschlossene Füße

Grapevine

Erschweren:
gesprungene Ausführung!



0

Ausgangsstellung

1

rechter Fuss zur Seite

2

linker Fuss hintersetzen

3

rechter Fuss zur Seite

4

linker Fuss beisetzen

Box Step

Erschweren: zum Viereck ergänzen



0

Ausgangsstellung

1

rechten Fuss vor übersetzen

2

linken Fuss nach hinten zurücksetzen

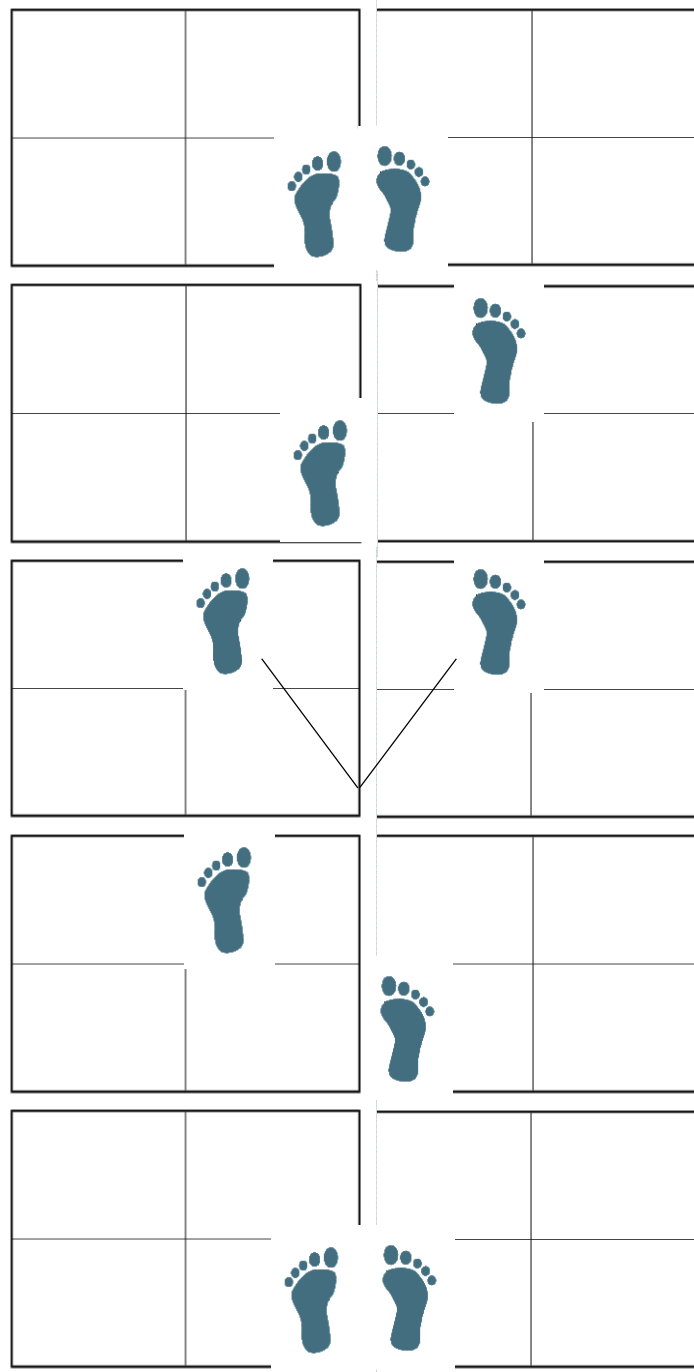
3

rechten Fuss nach rechts

4

linken Fuss nach vorne

V-Step



0

Ausgangsstellung

1

rechter Fuss schräg vor

2

linker Fuss schräg vor

3

rechter Fuss zurück

4

linken Fuss beiziehen

Step Touch



0

Ausgangsstellung

1

rechter Fuss zur Seite

2

linken Fuss beiziehen

3

linker Fuss zur Seite

4

rechten Fuss beiziehen

Double Step Touch



Ausgangsstellung

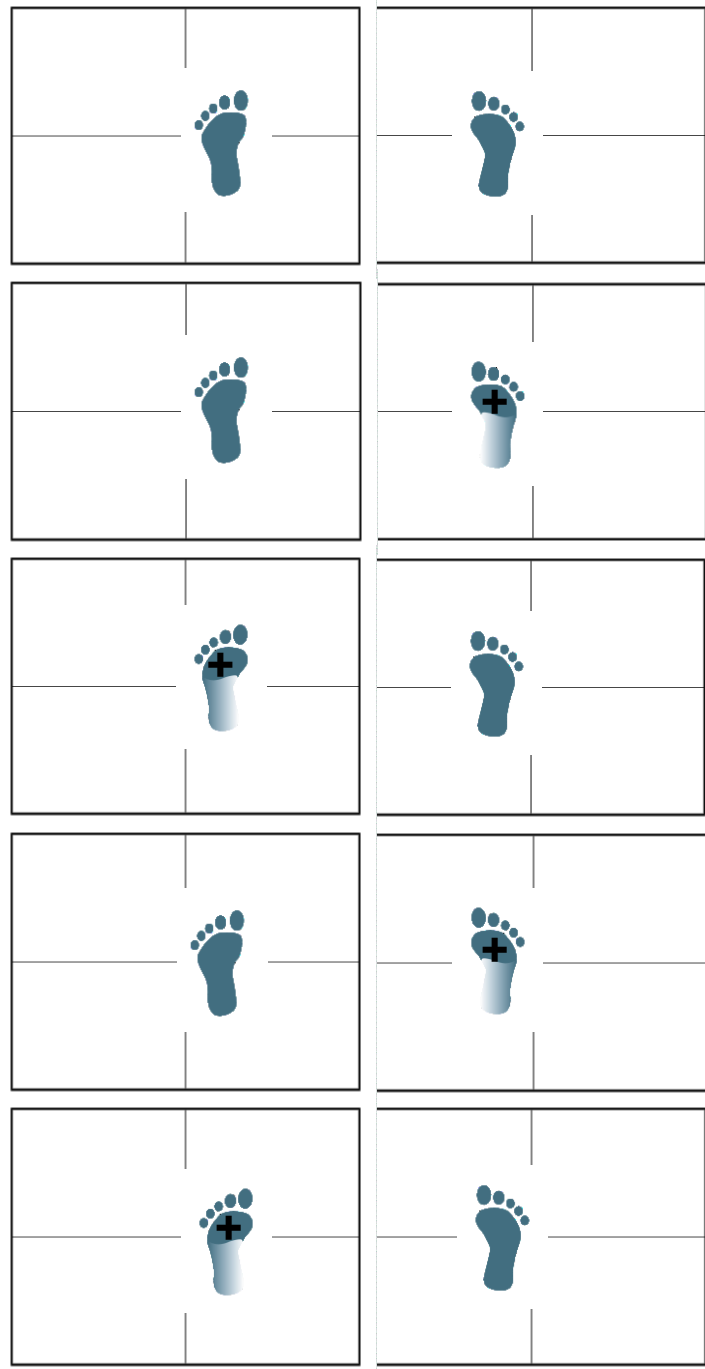
rechter Fuss zur Seite

linken Fuss beiziehen

rechter Fuss zur Seite

linken Fuss beiziehen

Side to Side



Ausgangsstellung

Gewichtsverlagerung nach links
rechte Fussspitze tippt auf den Boden

Gewichtsverlagerung nach rechts
linke Fussspitze tippt auf den Boden

Gewichtsverlagerung nach links
rechte Fussspitze tippt auf den Boden

Gewichtsverlagerung nach rechts
linke Fussspitze tippt auf den Boden

Lunge

Ausfallschritt diagonal nach hinten



Ausgangsstellung

rechter Fuss schräg zurück

linken Fuss beiziehen

linker Fuss schräg zurück

rechten Fuss beiziehen