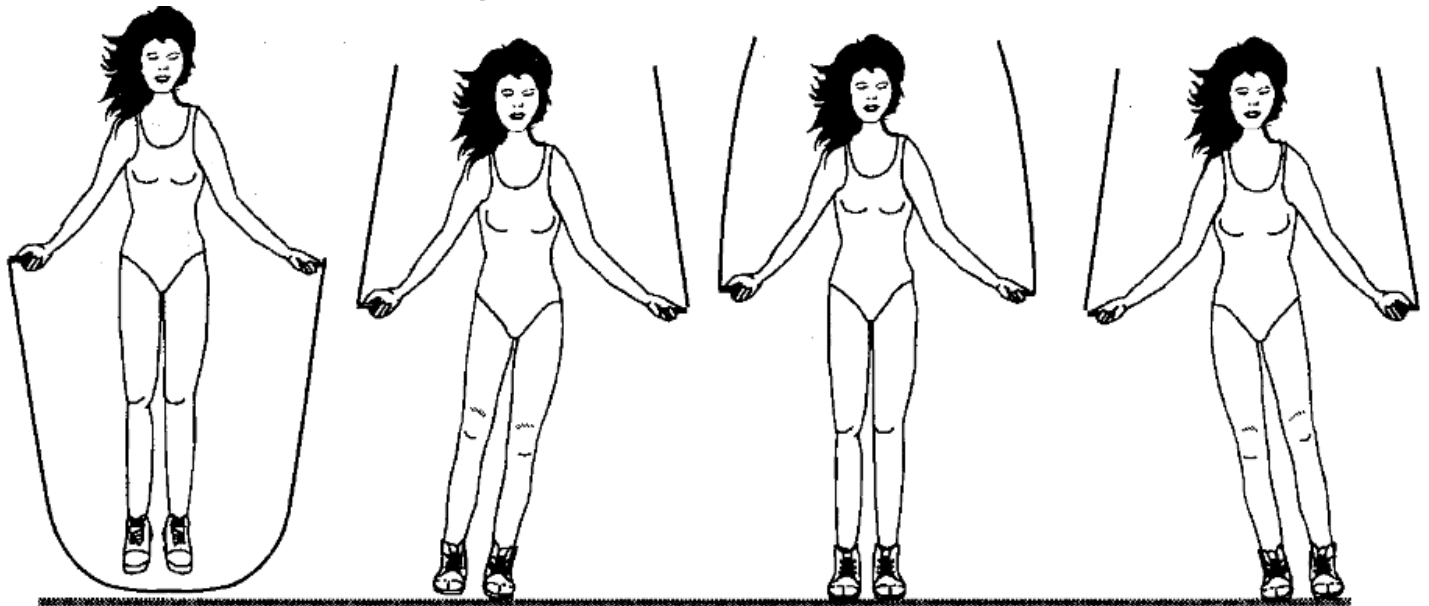


National (1 Punkt)

## Skier (Slalom)

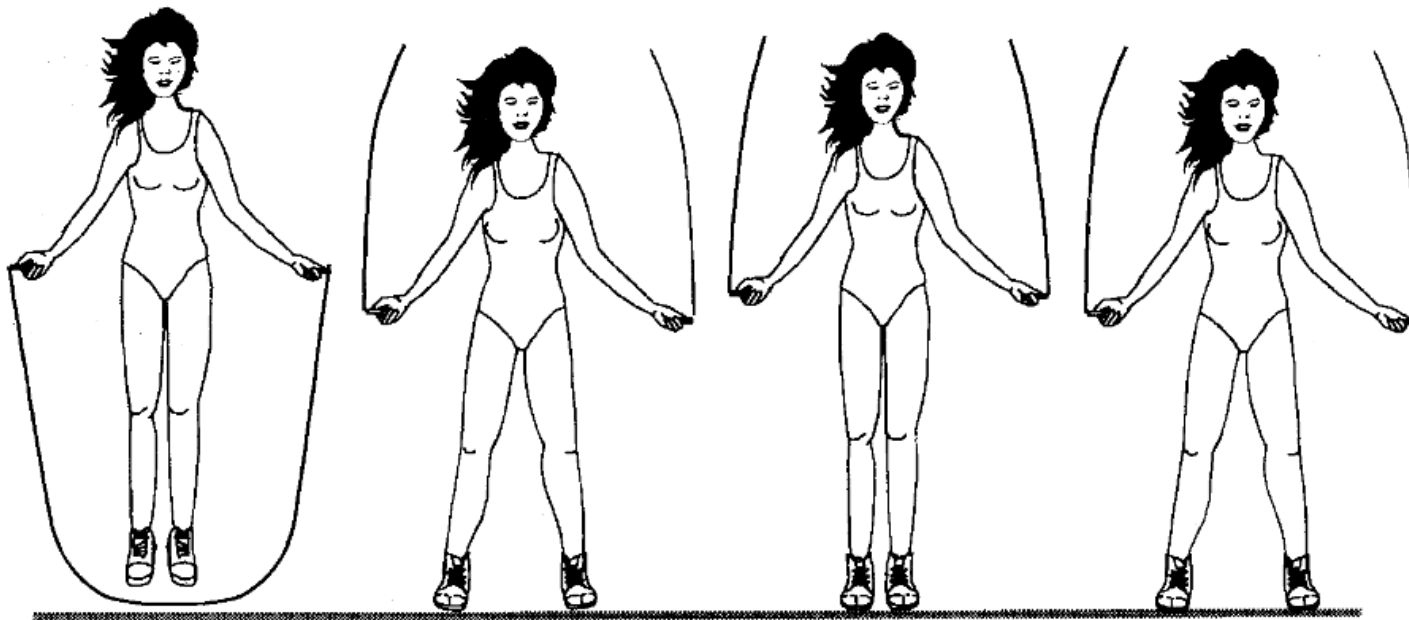
Nach dem Grundsprung wird mit paralleler Fussstellung in eine Position seitlich der Ausgangsstellung gesprungen. Mit dem nächsten Sprung zurück zur Ausgangsstellung oder über eine in der Mittelposition gedachte Linie hinaus.



National (1 Punkt)

## Side Straddle (Grätschsprung sw)

Öffnet man beim Sprung die Beine seitlich über die Grundstellung hinaus, erreicht man die für diesen Trick typische Landeposition. Der nächste Sprung führt mit einem Seildurchzug in die Grundstellung zurück.



National (1 Punkt)

## Side Step

Abwechslungsweise Seit-Vor-stellen des rechten und des linken Beins. Dazwischen folgt jeweils ein Grundsprung.



National (1 Punkt)

# Twister

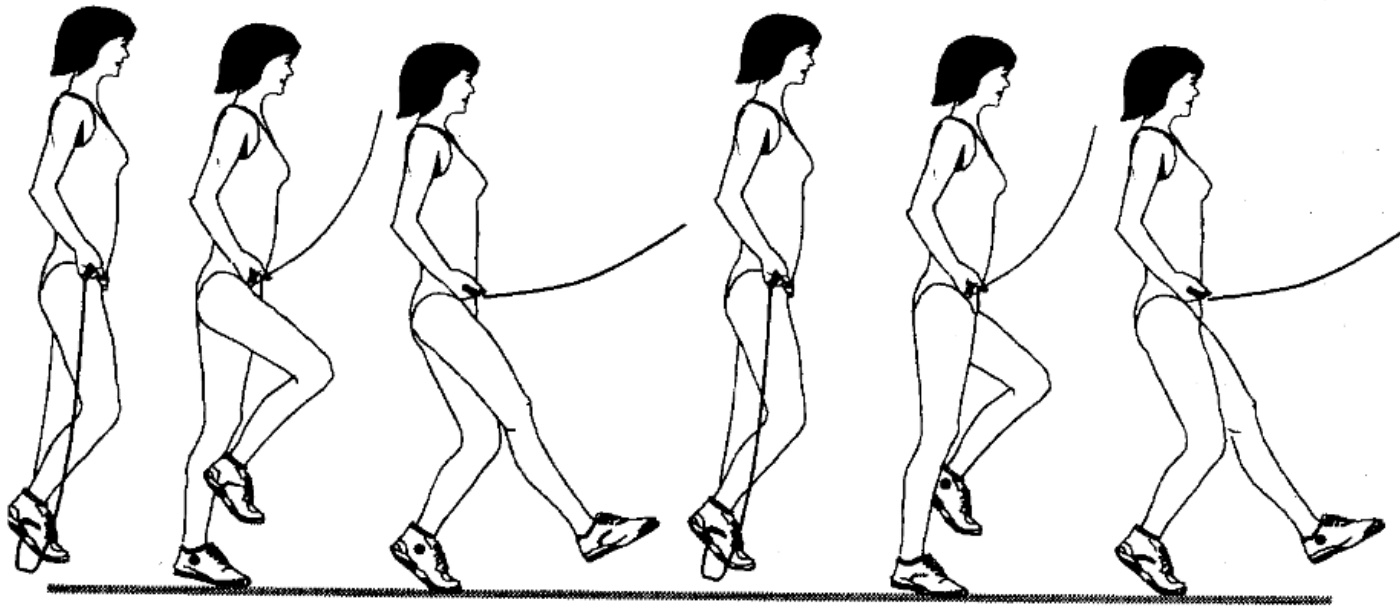
Grundsprung mit Rotation der Hüfte abwechslungsweise nach links und nach rechts.



National (1 Punkt)

## Kick Step

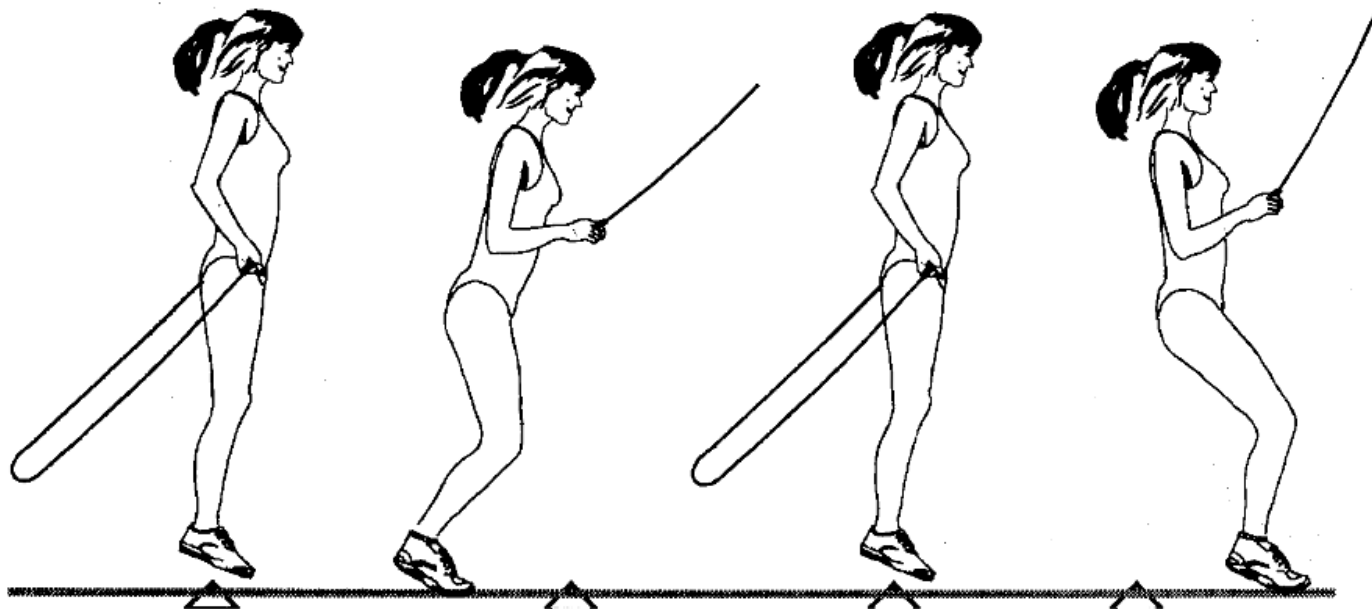
Beim Grundsprung wird das Knie eines Beines leicht hochgezogen, um innerhalb derselben Sprungphase den Fuss aus dem Kniegelenk heraus schräg zum Boden zu kicken. Es folgt ein Grundsprung.



National (1 Punkt)

## Bell (Grundsprung vw-rw)

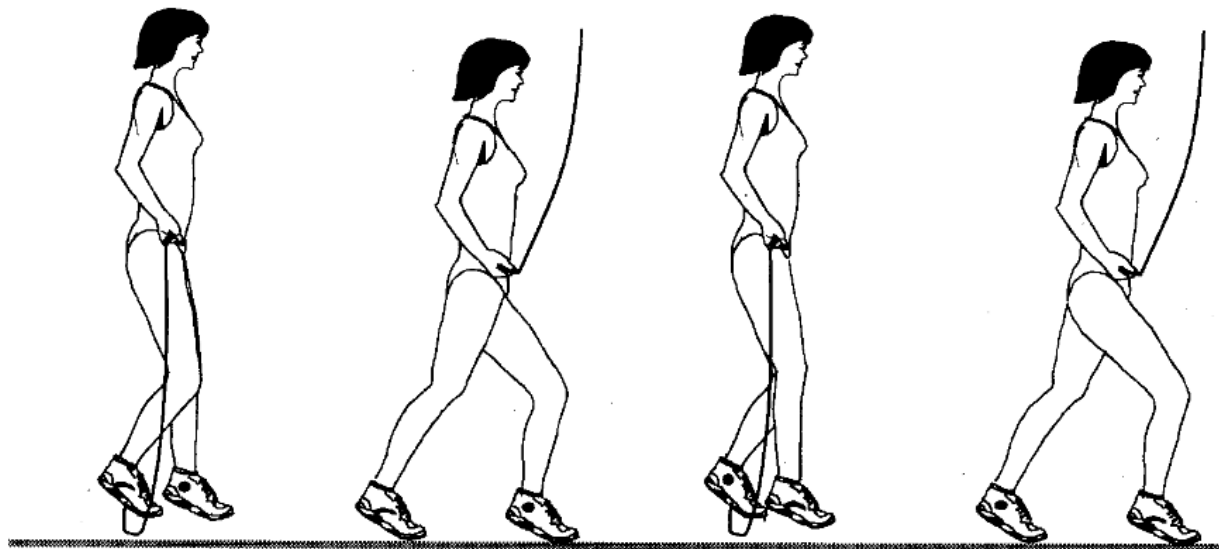
Mit einem Grundsprung wird von der angenommenen Grund- oder Ausgangsposition nach vorn gesprungen, mit dem zweiten Sprung zurück (siehe Markierung) oder darüber hinaus hinter die Ausgangsstellung.



National (1 Punkt)

## Forward Straddle (Schrittsprung vw-rw)

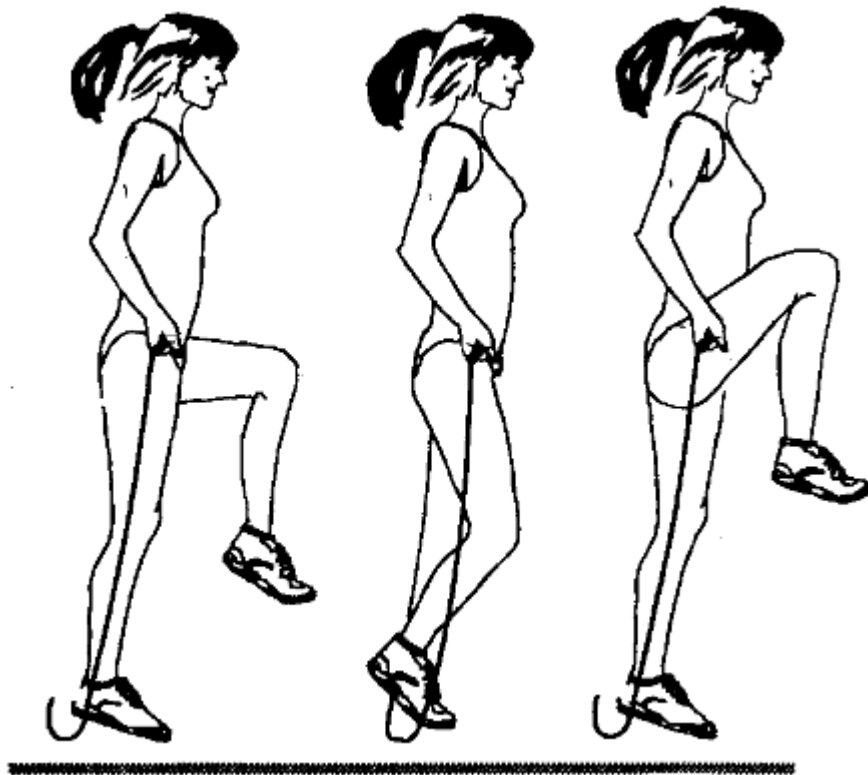
Die Beine beim Seildurchzug in die Schrittstellung führen. Der Schwerpunkt des Körpers verbleibt in der Mitte, so dass beide Beine während der Landung gleichermassen belastet sind. Aus der Schrittstellung werden die Füße beim 2. Seildurchzug in die Grundposition zurückgeführt oder darüber hinaus in die gegengleiche Schrittstellung.



National (1 Punkt)

## High Step

Beim Seildurchzug wird ein Knie vor dem Körper hochgezogen. Nach jedem Knieheben wird ein Grundsprung ausgeführt, bevor das andere Knie hochgezogen wird.

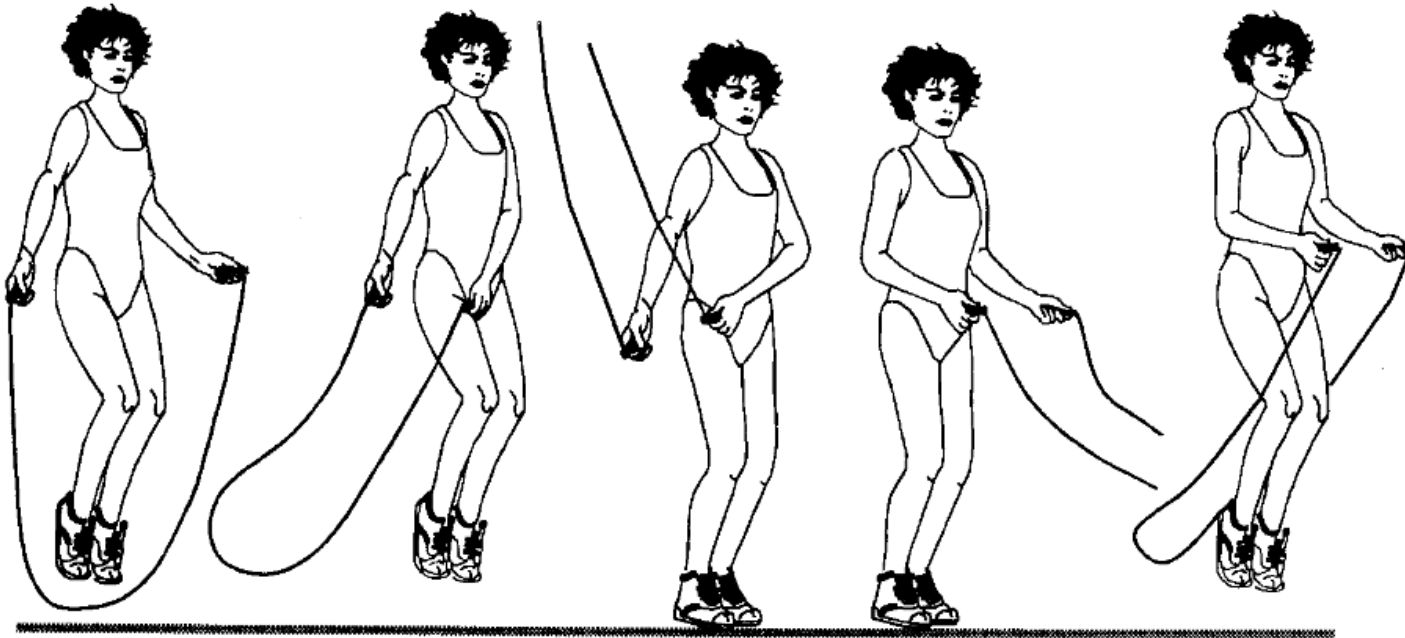




Europe (2 Punkte)

## Side Swing

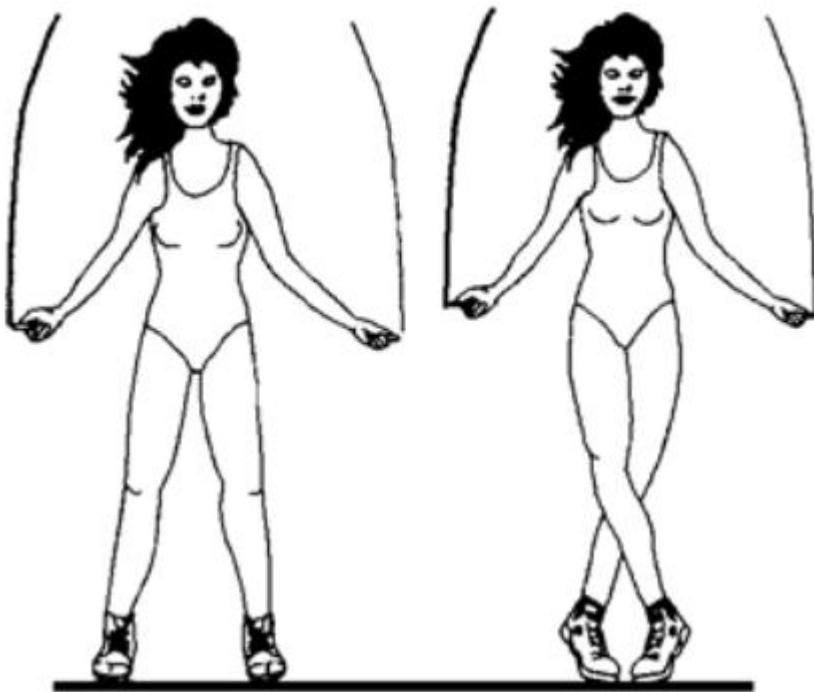
Der "Side Swing" zeigt einen Seilschlag an der Seite. In diesem Moment werden die Unterarme auf einer Körperseite zueinander geführt. Nun folgt ein Grundsprung.



Europe (2 Punkte)

## X-It

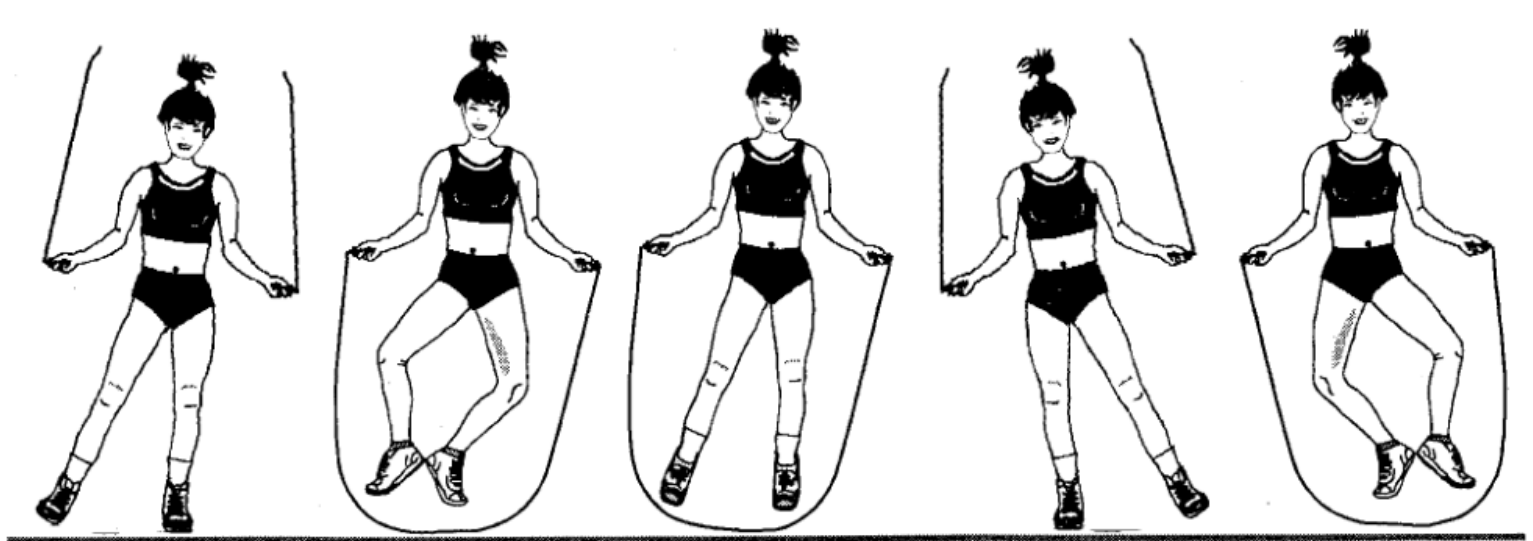
Beim Sprung die Beine seitlich in die Grätschposition öffnen.  
Geschlossen werden die Beine anschliessend überkreuzt.



Europe (2 Punkte)

## Heel Click

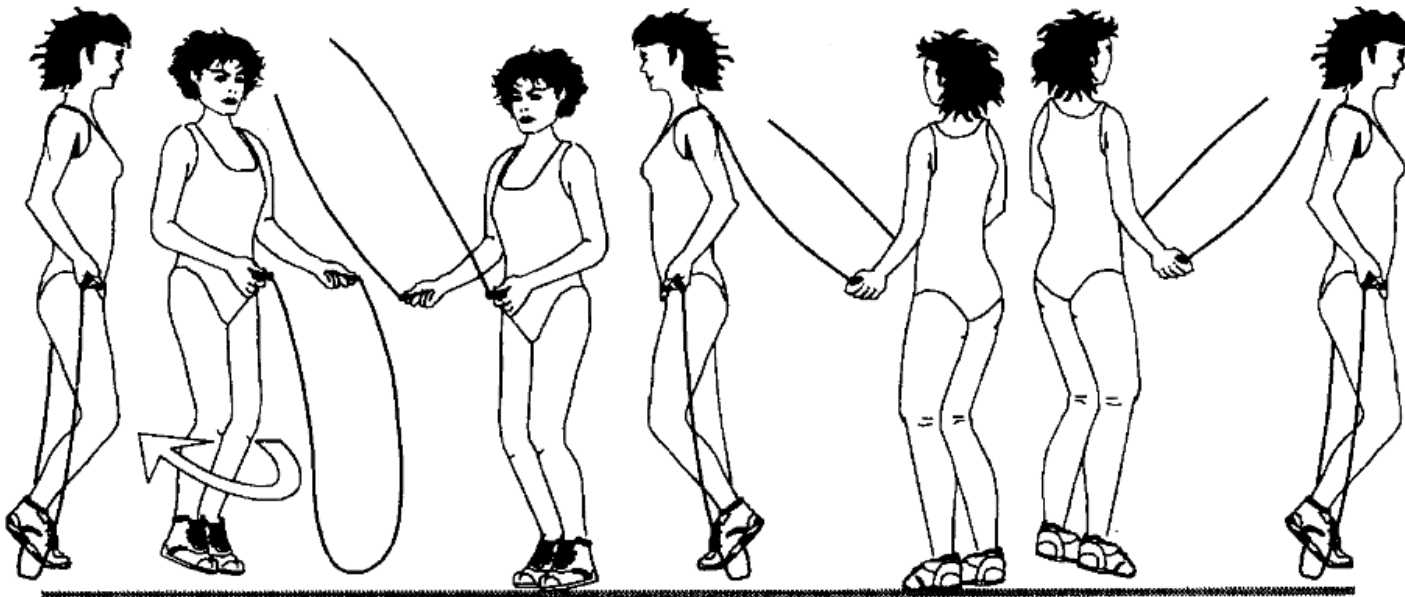
Aus dem einbeinigen Absprung werden die beiden Fersen aneinander geschlagen. Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein. Sprungwechsel auf das andere Bein.



Europe (2 Punkte)

## Half Turn ( $\frac{1}{2}$ Drehung)

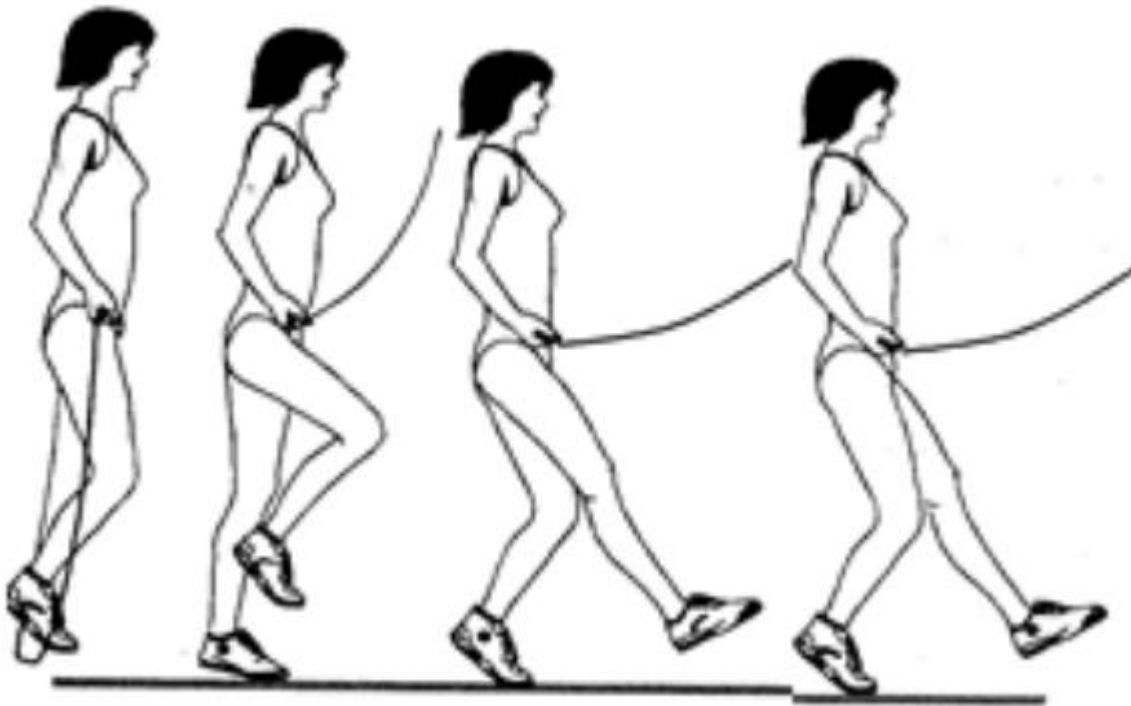
Der 1. Sprung erfolgt mit einer halben Drehung, die durch einen "Side Swing" ermöglicht wird. Es folgt ein Grundsprung rückwärts. Während das Seil über den Kopf schwingt, wird ein Sprung mit halber Drehung ausgeführt. Die Landung erfolgt nach dem Seildurchzug. Es folgt ein Grundsprung.



Europe (2 Punkte)

## Kick Step Direct

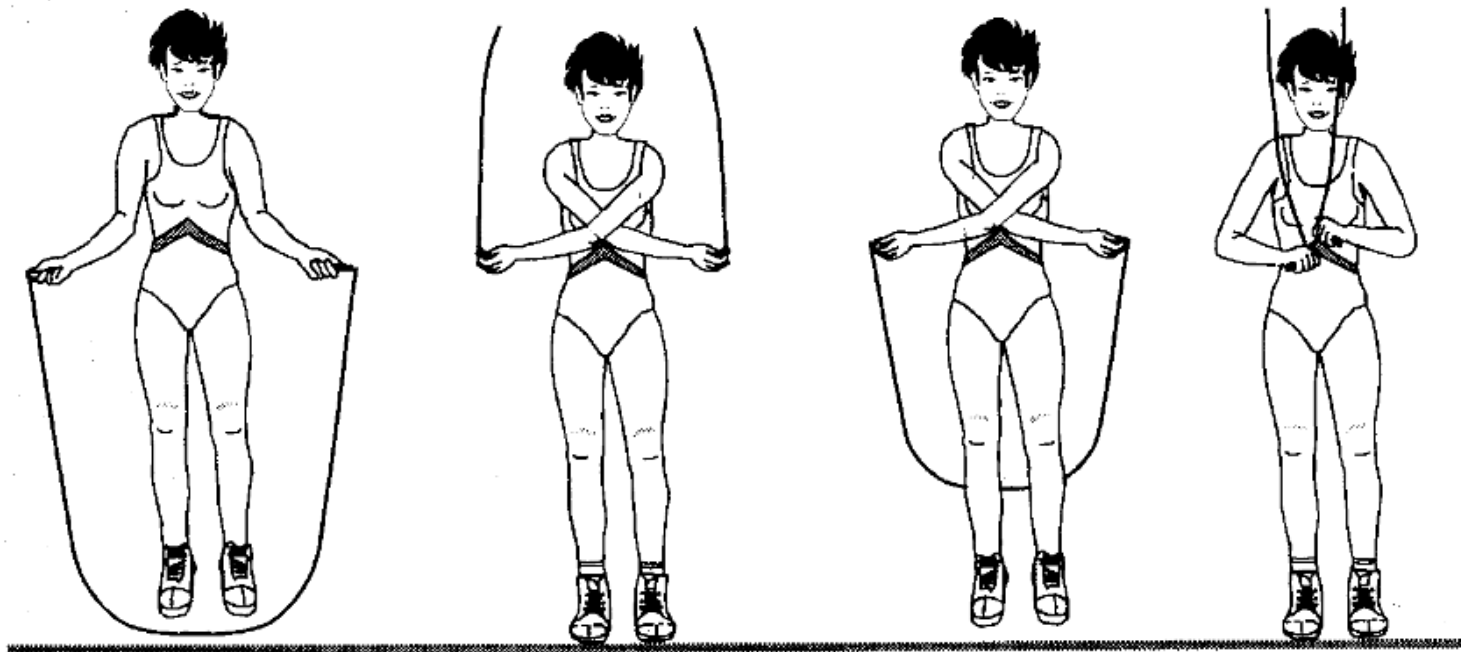
Aus dem Grundsprung heraus kick rechts mit fliegendem Wechsel zu kick links usw.



Europe (2 Punkte)

## Criss Cross

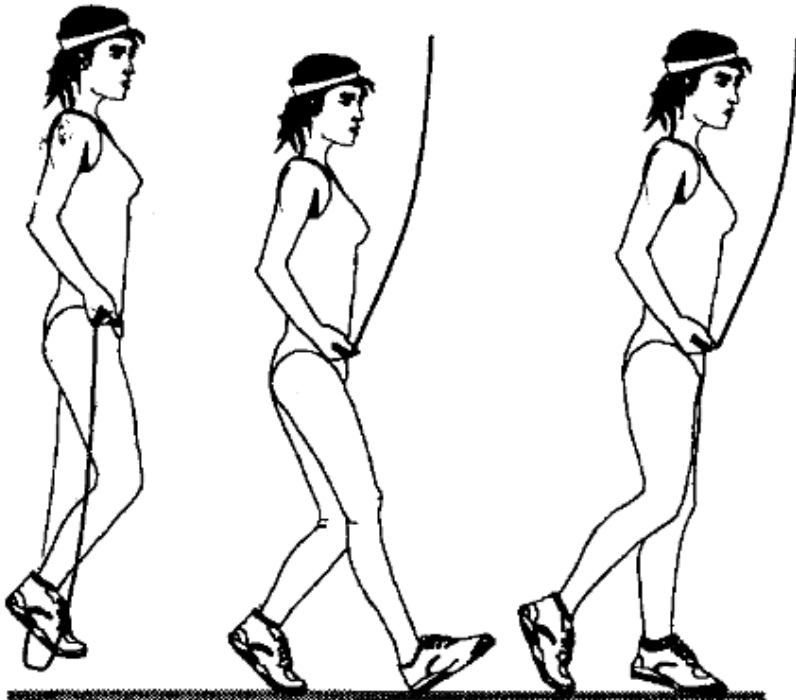
Wechsel zwischen einem Sprung durch das gekreuzte Seil und einem Grundsprung. Die Kreuzbewegung erfolgt nur durch die Unterarme, die sich vor dem Körper kreuzen.



Europe (2 Punkte)

## Heel Tip Toe Tip

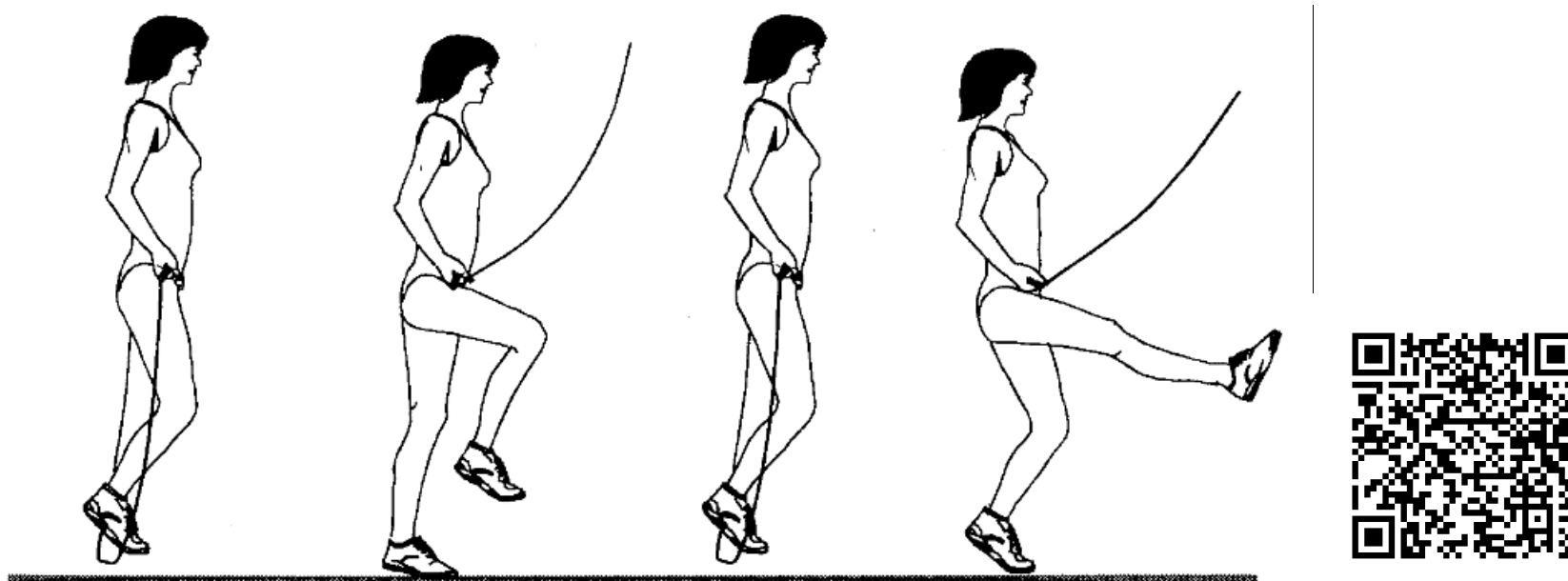
Nach einem Grundsprung wird bei einem Seildurchzug die Ferse ca. 30 cm vor der Grundposition aufgesetzt. Dem Auftippen der Fussspitze rückwärts des Fusses folgt ein Grundsprung beim nächsten Seildurchzug.



Europe (2 Punkte)

## Can-Can

Dem Knieheben folgt ein unbelastetes Aufsetzen des Schwungbeines beim nächsten Seildurchzug. Beim 3. Sprung wird das gleiche Bein nahezu gestreckt nach vorne geschwungen. Nach dem folgenden Grundsprung wird die Bewegung mit dem anderen Bein ausgeführt.

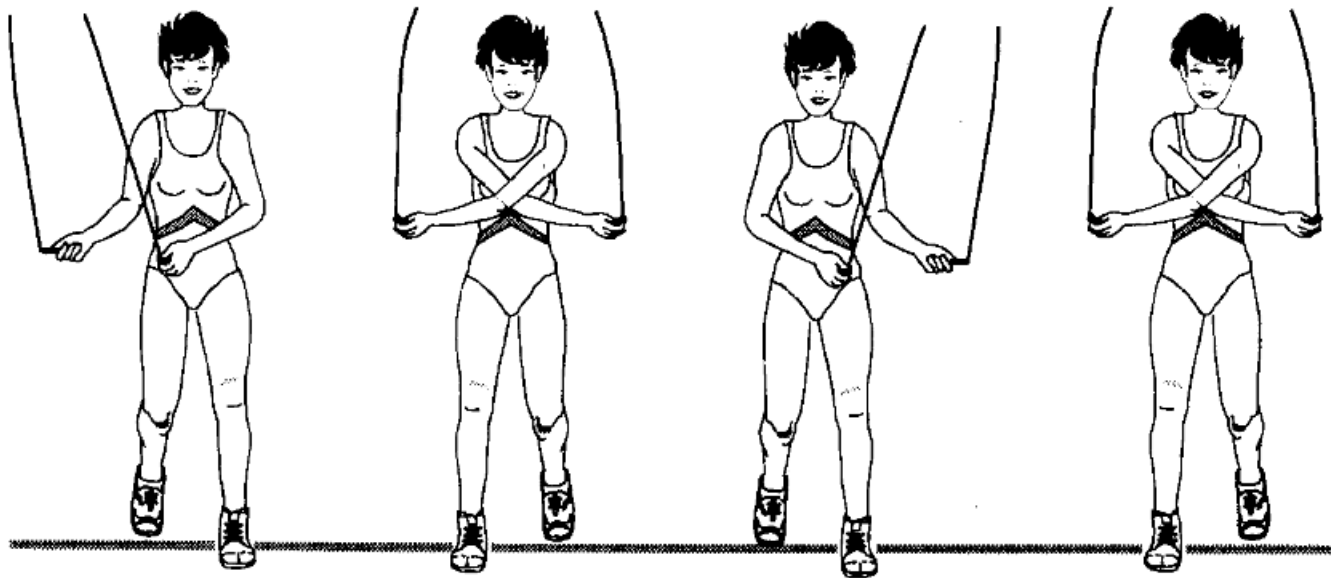




World (3 Punkte)

## Side Swing -Criss Cross

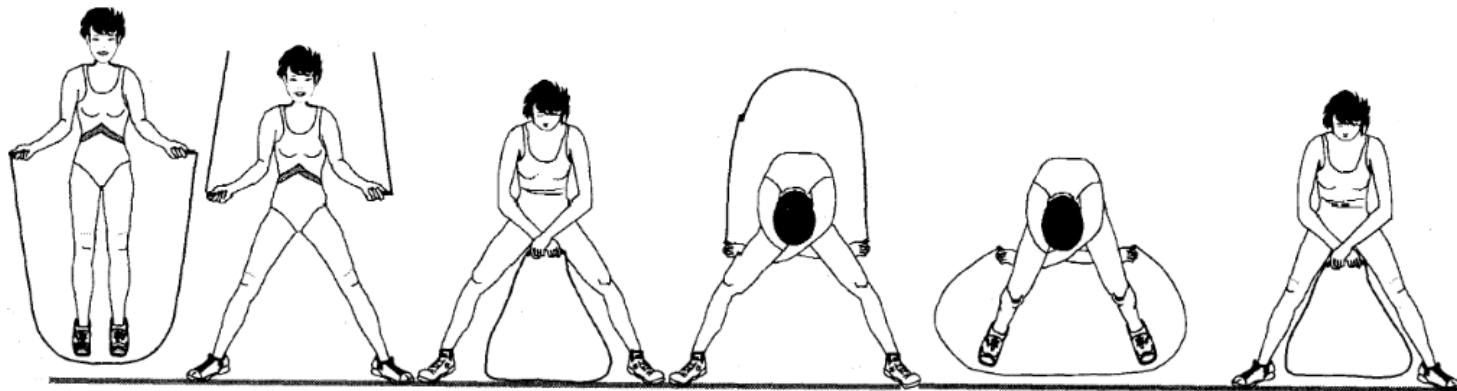
Der Trick beginnt mit einem Seitenschwung. Nach dem Durchzug des Seiles wird der äussere Arm zum "Criss Cross" auf die entgegengesetzte Seite des Körpers geführt. Darauf steuert der verbliebene Arm zum neuerlichen Seitenschwung gegengleich an der anderen Körperseite usw.



World (3 Punkte)

## Back Under

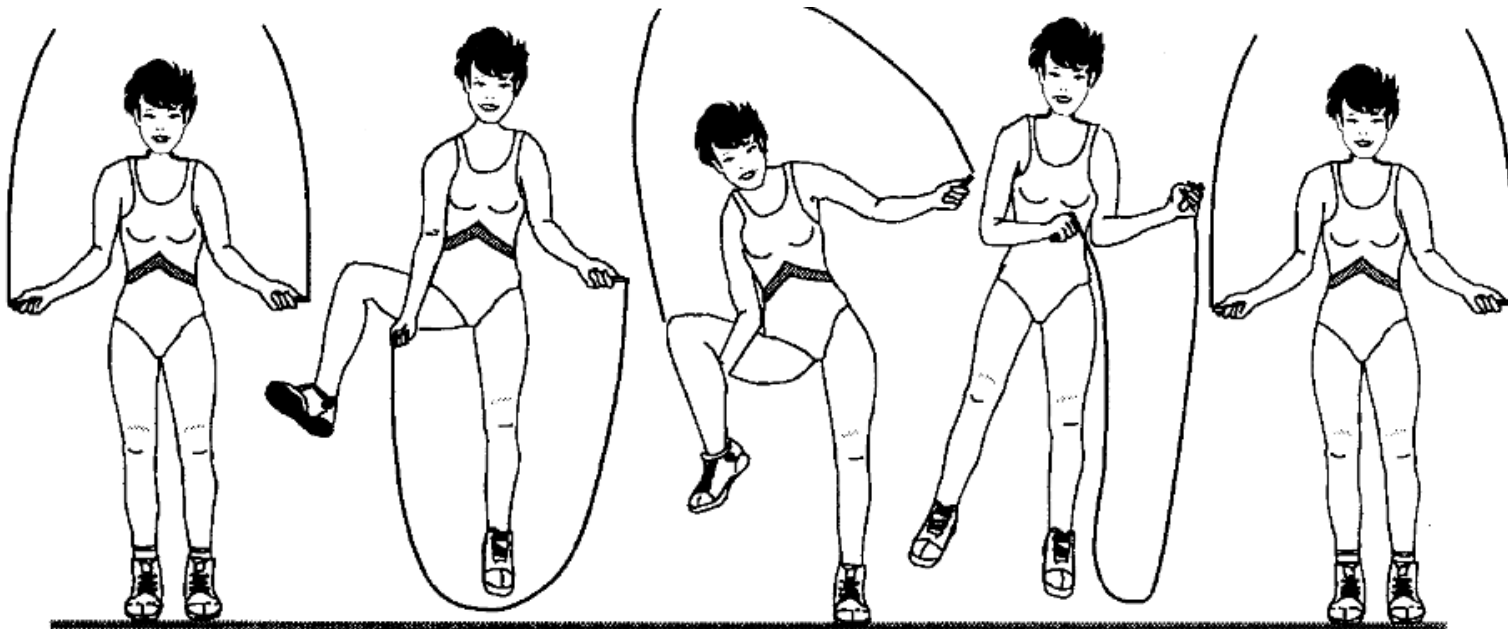
Grundsprung in seitlich gegrätschte Position. Seilschwung mit gekreuzten Armen durch die gegrätschten Beine. Es folgt ein Sprung in der vorwärts gebeugten Grätschstellung über das Seil. Ein schnelles Aufrichten des Körpers mit gleichzeitigem Durchziehen des Seiles nach vorne ermöglicht einen Schwungwechsel ohne Drehung des Körpers.



World (3 Punkte)

## Pretzel

Einsprung zum Trick auf einem Fuss. Die gegengleiche Hand wird hinter dem hochgezogenen Bein nach aussen geführt. Nach dem Seilschwung über Körper und hochgezogenem Bein werden die Arme mit einer schnellen Bewegung zu einer Seitschwung auf die andere Körperseite gebracht.



World (3 Punkte)

# Spin

Nach zwei Grundsprüngen eine 360°-Drehung um die eigene Achse, anschliessend wieder in den Grundsprung wechseln.



World (3 Punkte)

## Double Kick

Beim Grundsprung wird das Knie eines Beines leicht hochgezogen, um innerhalb derselben Sprungphase den Fuss aus dem Kniegelenk heraus 2-mal nacheinander schräg zum Boden zu kicken. Es folgt dasselbe mit dem anderen Fuss.



World (3 Punkte)

## Front Back

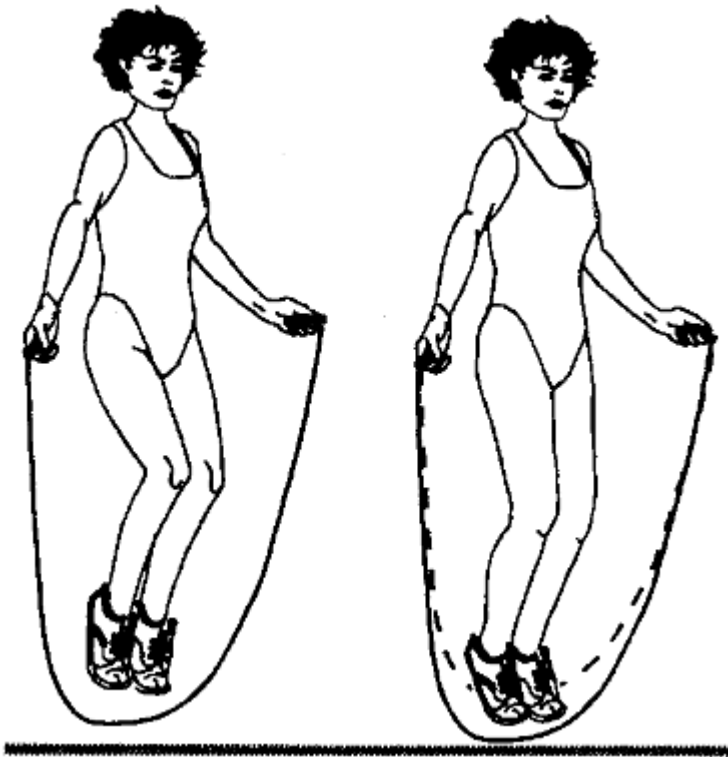
Nach einem Grundsprung den li Arm hinter dem Körper auf die andere Seite führen. Das Seil schwingt einmal an der Körperseite vorbei. Anschliessend den li Arm wieder zurückführen und weiterspringen. Nun gleichzeitig zum li Arm (hinter dem Körper durch) den re Arm vor dem Körper auf die Gegenseite führen und so gekreuzt weiterspringen.



World (3 Punkte)

## Double Under

Leicht erhöhter Sprung, um das Seil in der Sprungphase zweimal Kreisen zu lassen.



World (3 Punkte)

## Heel Dig-X Motion

Wird beim 1. Sprung ein Fuss mit der Ferse seitlich aufgesetzt, zeigt der 2. Sprung die Bewegung des Knies zum Kreuzen vor dem Sprungbein. Es folgt die unmittelbar anschliessende Trickbewegung des anderen Beines.

