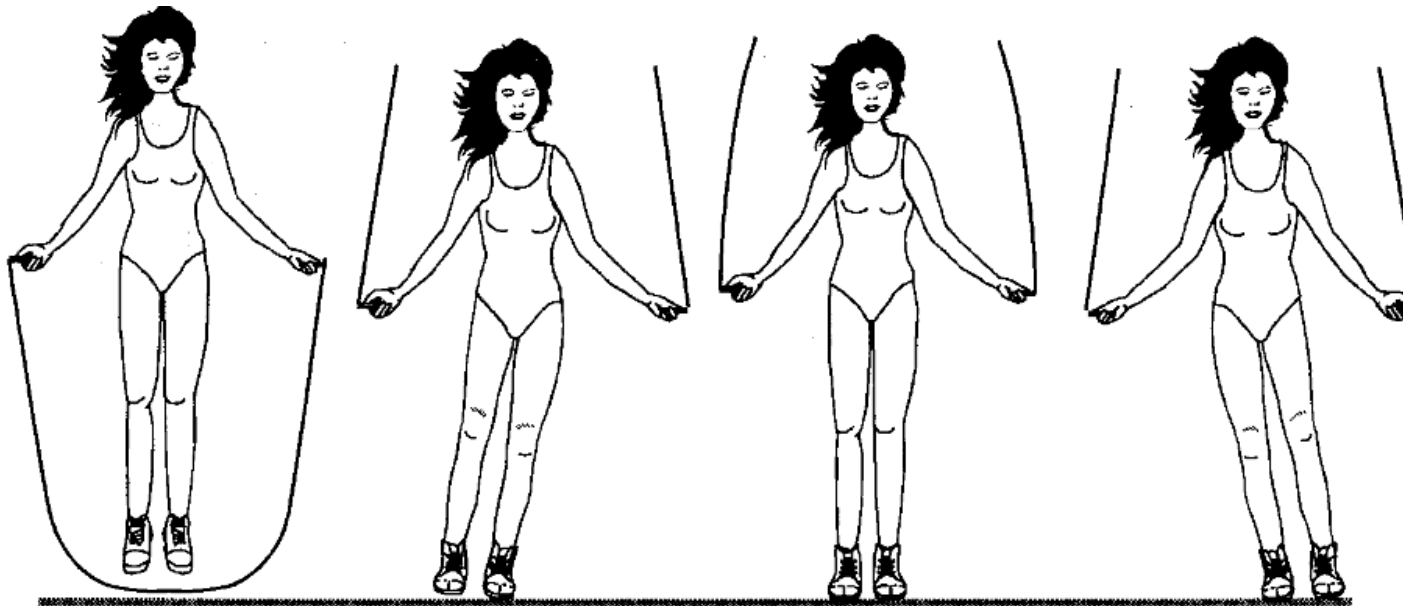


National (1 Punkt)

Trick: Skier (Slalom)

Abwechselnd mit beiden Füßen nach rechts und links springen (direkt oder mit Grundsprung in der Mitte)

↻ **4x rechts/links**

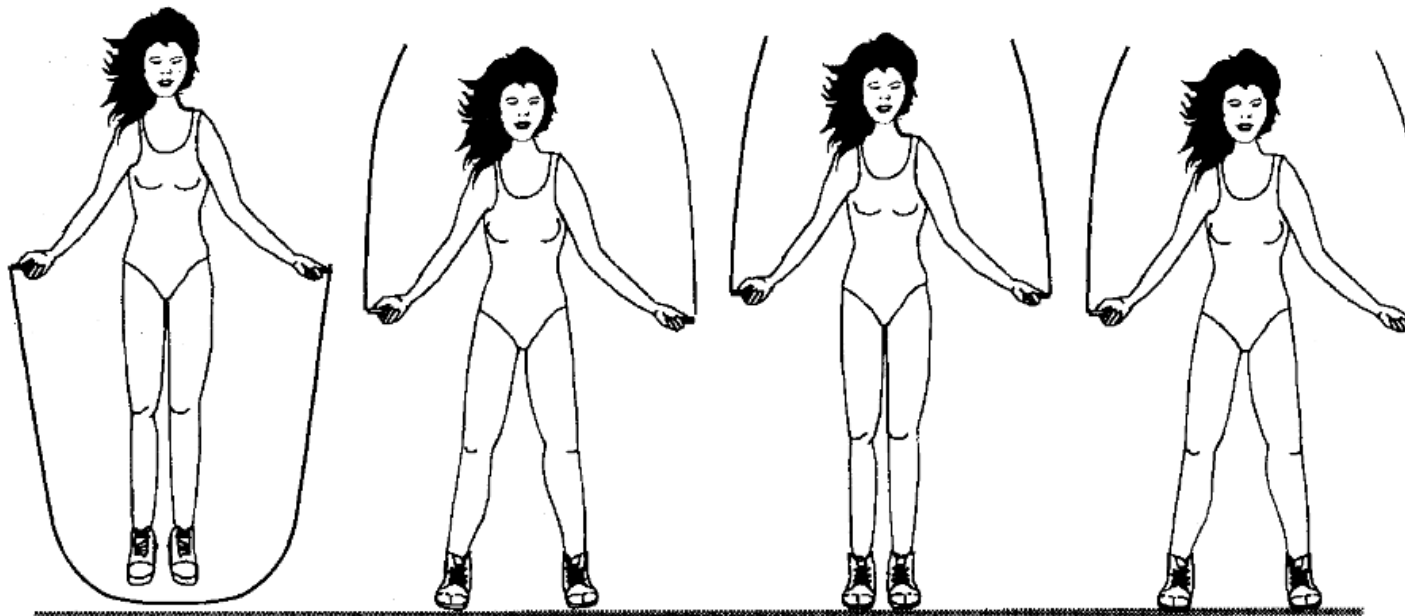


National (1 Punkt)

Trick: Side Straddle (Grätschsprung seitwärts)

1. Grundsprung
2. Beine seitlich öffnen (Grätschsprung)

↻ 4x



National (1 Punkt)

Trick: Side Step

Abwechselnd das rechte und linke Bein seitlich nach vorne stellen (direkt oder mit Grundsprung)

↻ **4x rechts/links**



National (1 Punkt)

Trick: Twister

Abwechselnd Hüfte nach links und nach rechts drehen (direkt oder mit Grundsprung in der Mitte)

↻ **4x rechts/links**

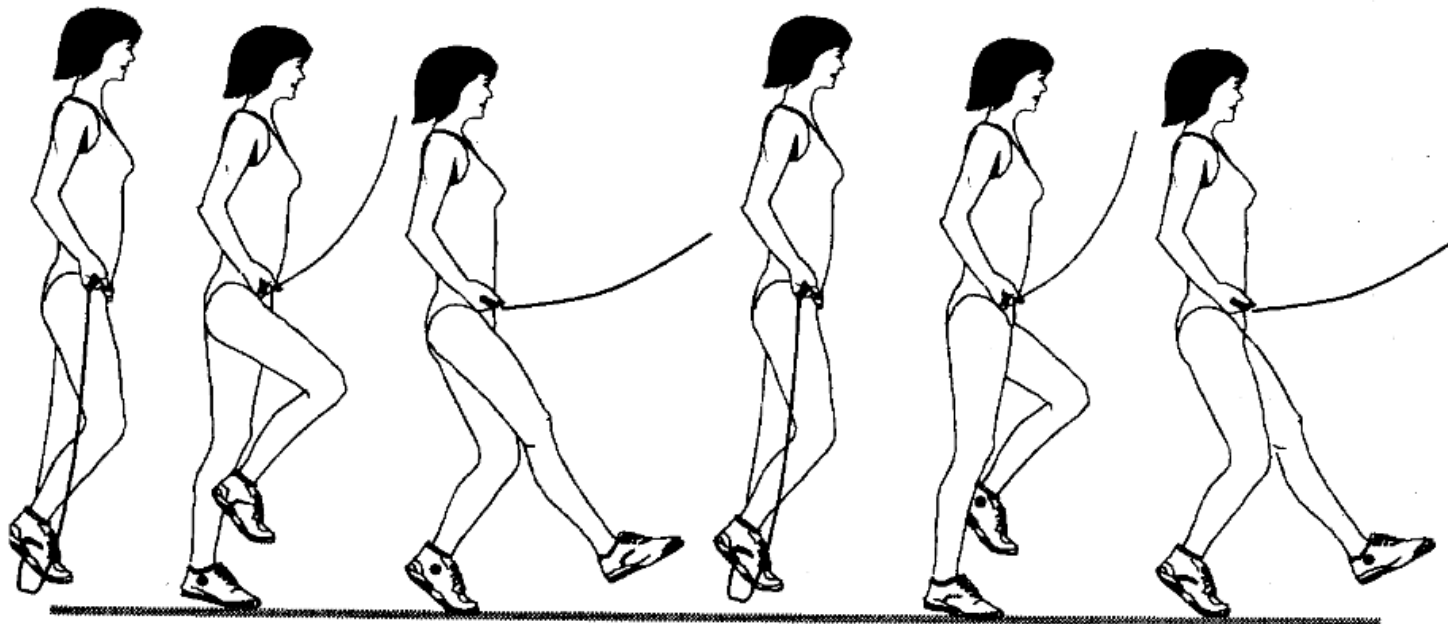


National (1 Punkt)

Trick: Kick Step

1. Grundsprung
2. Ein Knie leicht hochziehen und den Fuss aus dem Knie heraus schräg zum Boden kicken

↻ **2x rechts/links**

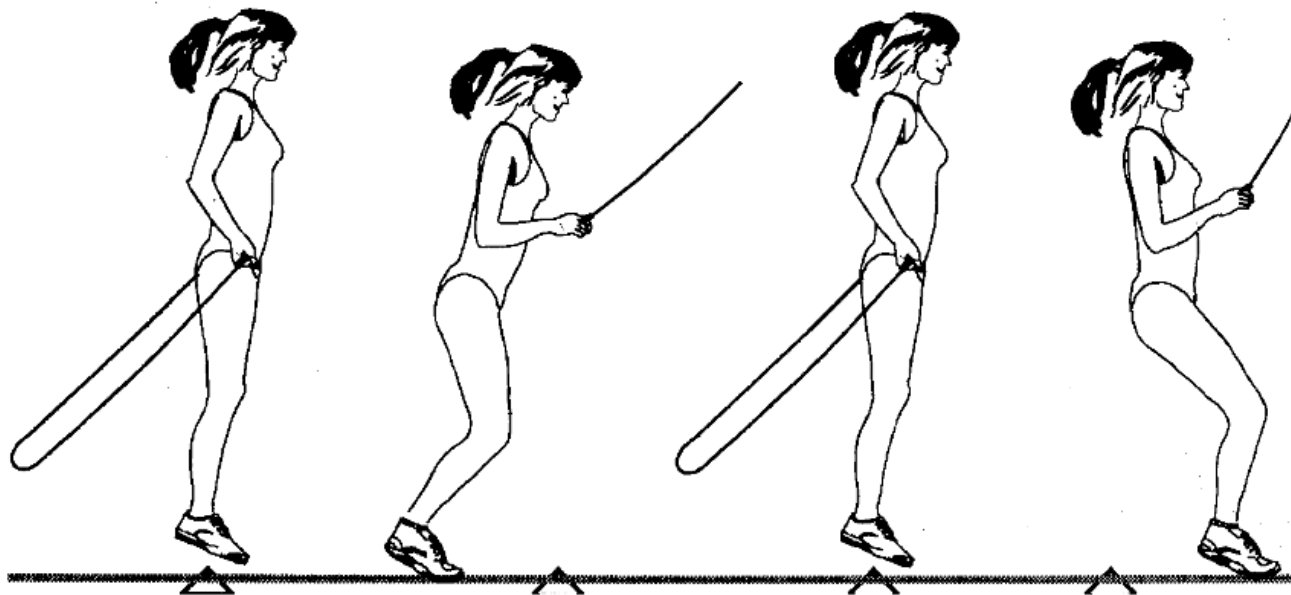


National (1 Punkt)

Trick: Bell (Grundsprung vorwärts/rückwärts)

Abwechselnd mit beiden Füßen nach vorne und hinten springen (direkt oder mit Grundsprung in der Mitte)

↻ **4x vorwärts/rückwärts**

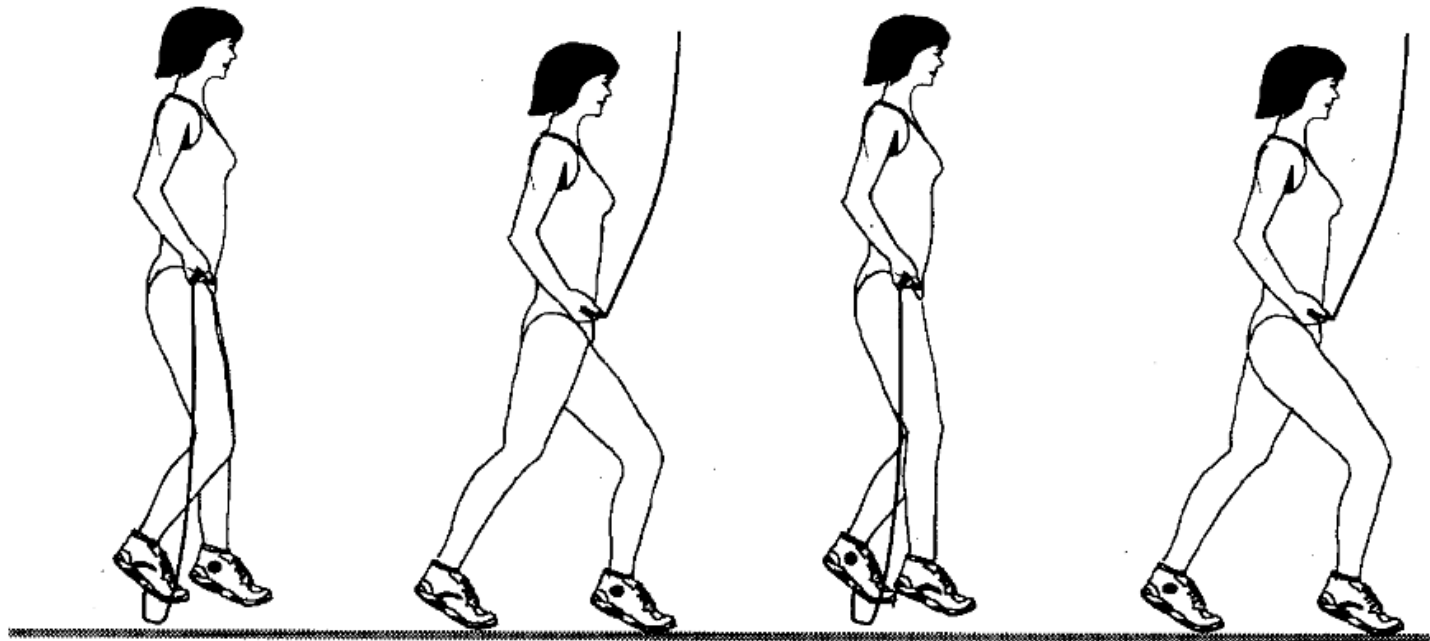


National (1 Punkt)

Trick: Forward Straddle (Schrittsprung vorw./rückw.)

Abwechselnd die Beine beim Seildurchzug in die Schrittstellung führen
(direkt oder mit Grundsprung dazwischen)

↻ **4x rechtes/linkes Bein vorne**

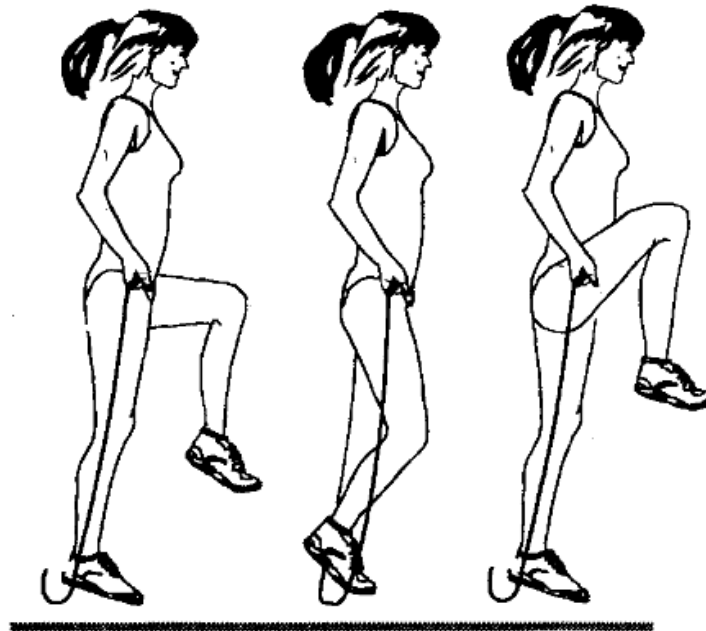


National (1 Punkt)

Trick: High Step

1. Grundsprung
2. Ein Knie vor dem Körper hochziehen

↻ **2x rechts/links**

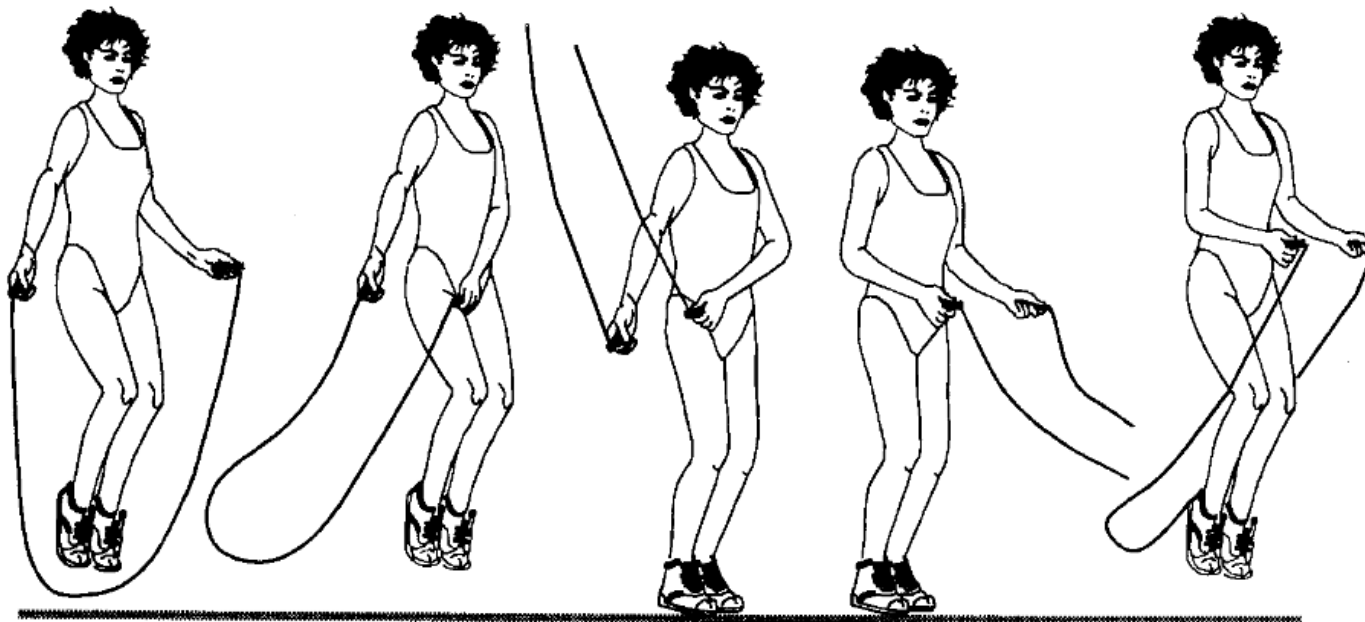


Europe (2 Punkte)

Trick: Side Swing

1. Grundsprung
2. Seilschlag an der Seite ausführen, dabei die Unterarme auf einer Körperseite zueinander führen

↻ **2x rechts/links**

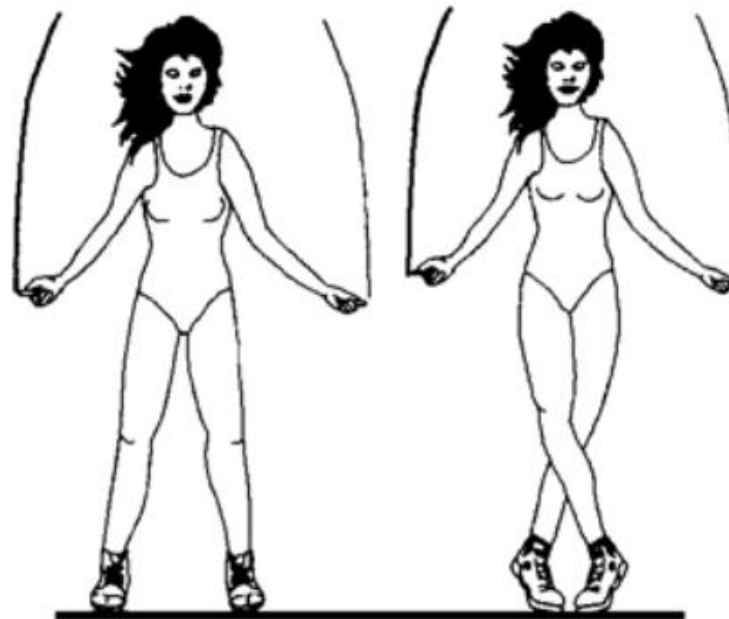


Europe (2 Punkte)

Trick: X-It (Grätsch-Überkreuz-Sprung)

1. Beine seitlich öffnen
2. Beine geschlossen überkreuzen

↻ 4x

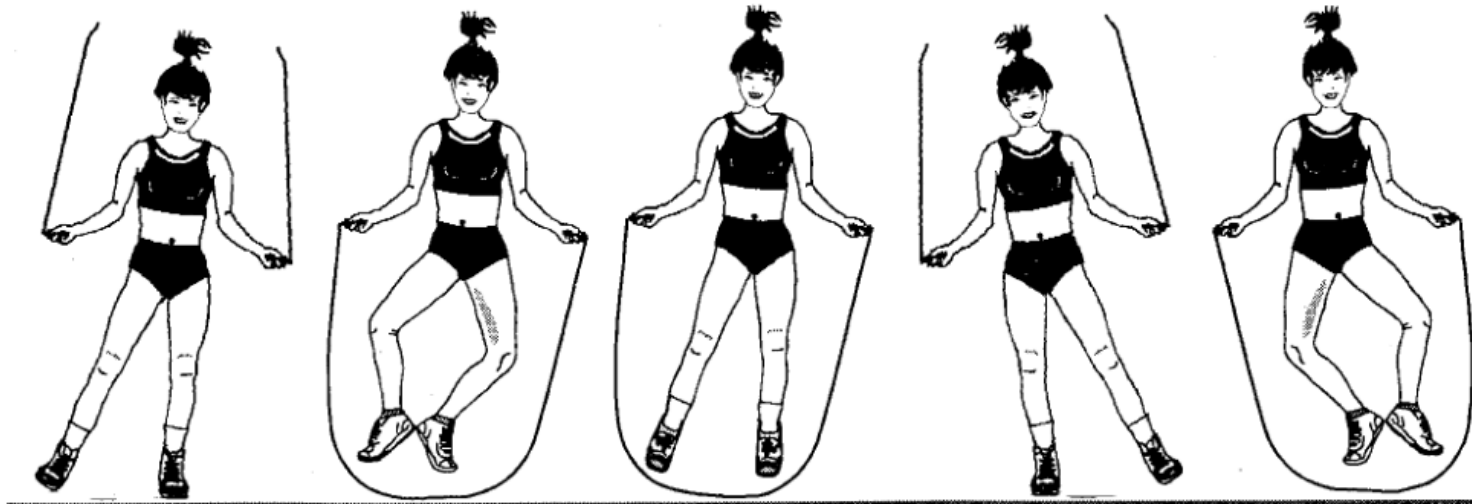


Europe (2 Punkte)

Trick: Heel Click

1. Aus dem einbeinigen Absprung die Fersen in der Luft aneinanderschlagen
2. Landung auf dem Absprungbein
3. Sprungwechsel auf das andere Bein

↻ **4x rechts/links**

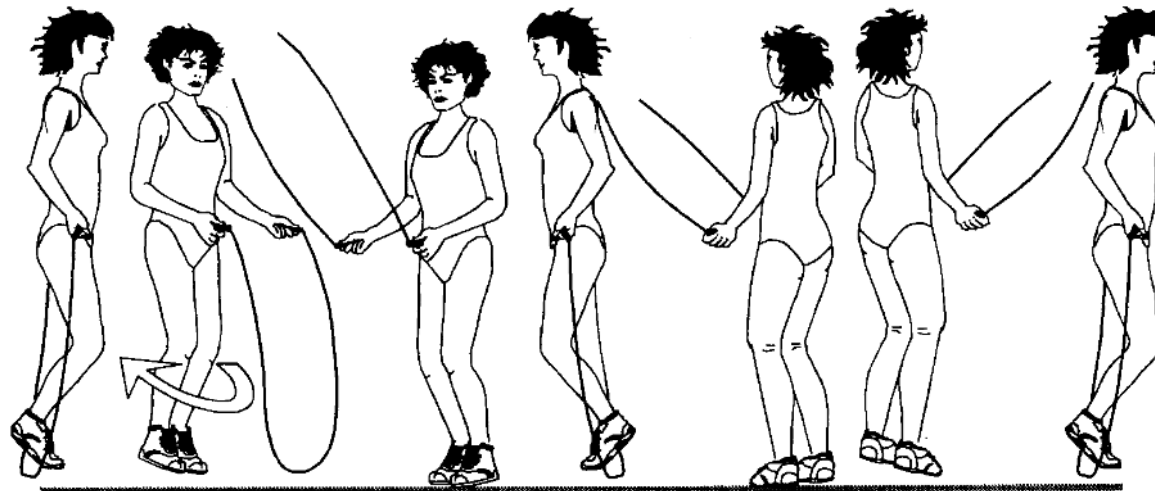


Europe (2 Punkte)

Trick: Half Turn (½ Drehung)

1. 2 Grundsprünge
2. Halbe Drehung ausführen, unterstützt durch einen Side Swing
3. 2 Grundsprünge rückwärts
4. Während das Seil über den Kopf schwingt, einen Sprung mit halber Drehung ausführen

↻ 2x

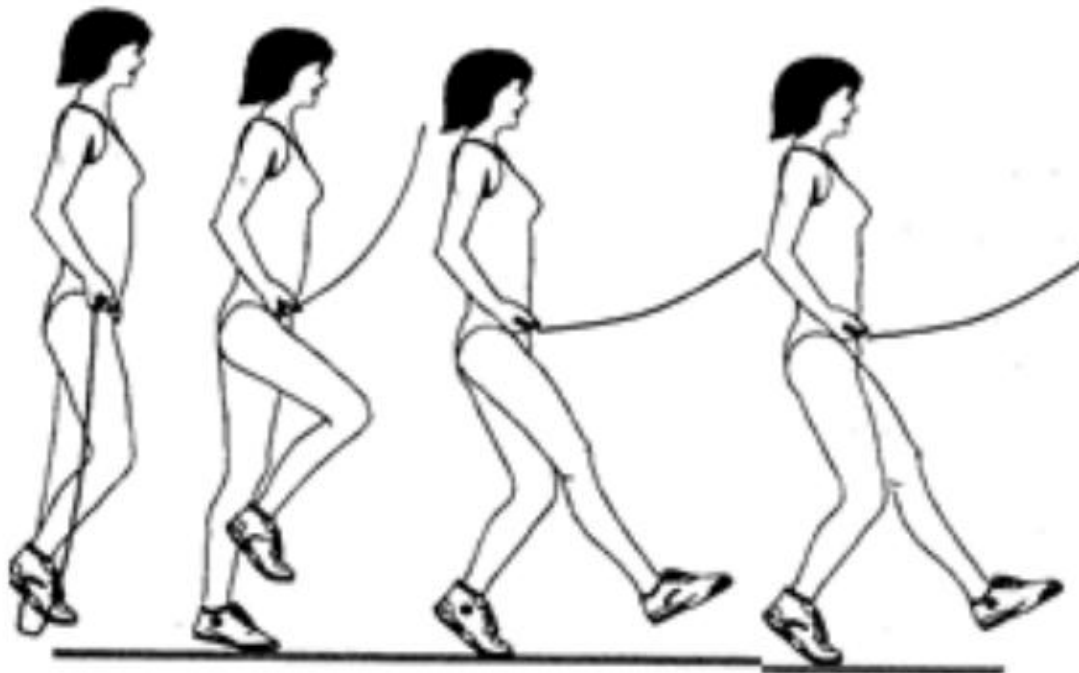


Europe (2 Punkte)

Trick: Kick Step Direct

Abwechselnd die Beine kicken (fliegender Wechsel)

↻ *4x rechts/links*

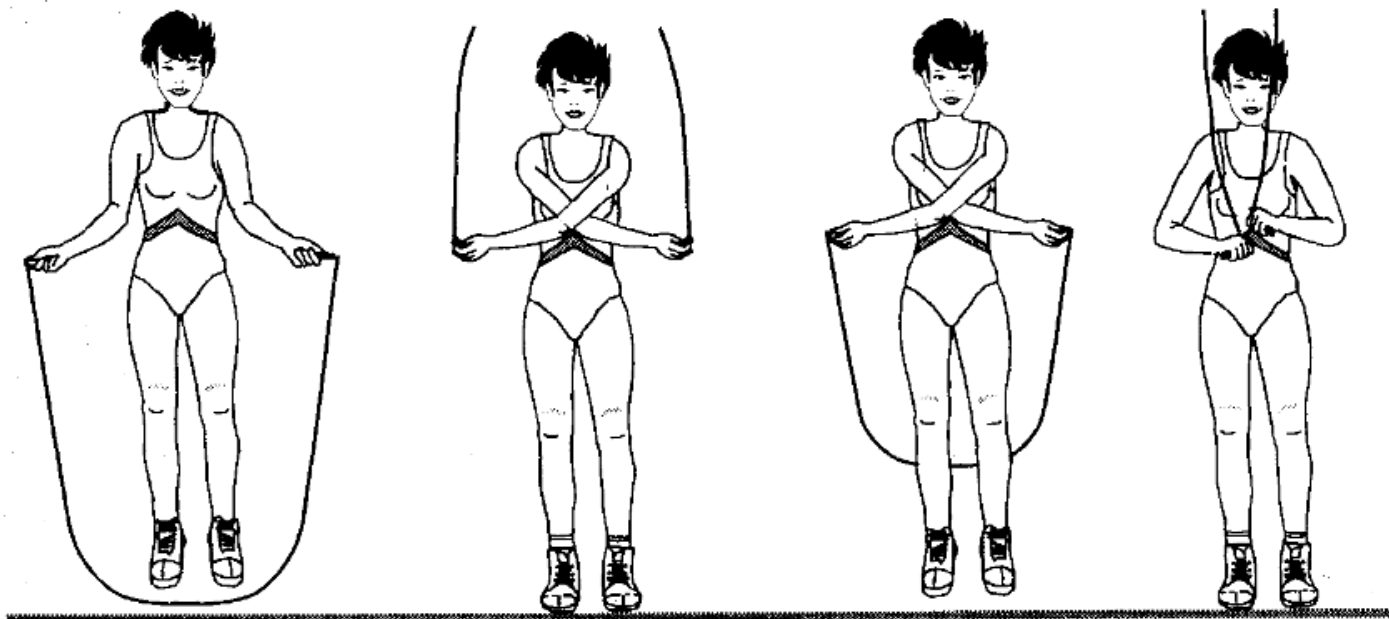


Europe (2 Punkte)

Trick: Criss Cross

1. Grundsprung
2. Sprung durch das gekreuzte Seil ausführen (Unterarme vor dem Körper kreuzen)

↻ 4x

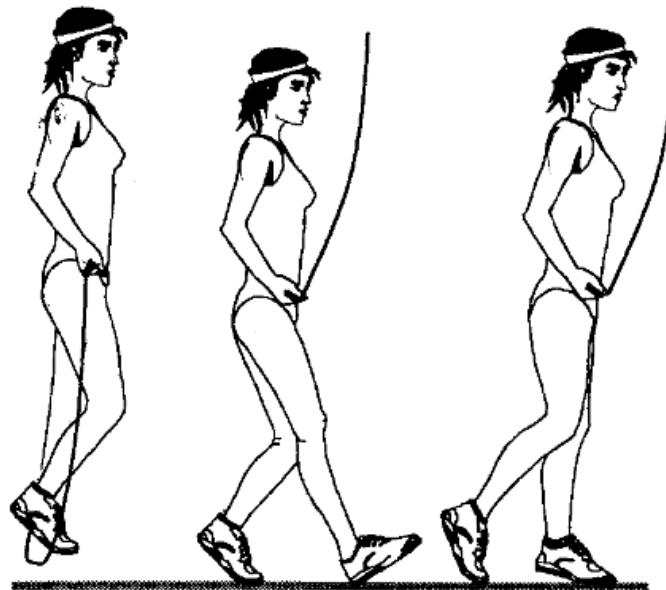


Europe (2 Punkte)

Trick: Heel Tip Toe Tip

1. Grundsprung
2. Die Fersen ca. 30 cm vor der Grundposition aufsetzen und danach die Fussspitze kurz rückwärts auftippen

↻ **2x rechts/links**

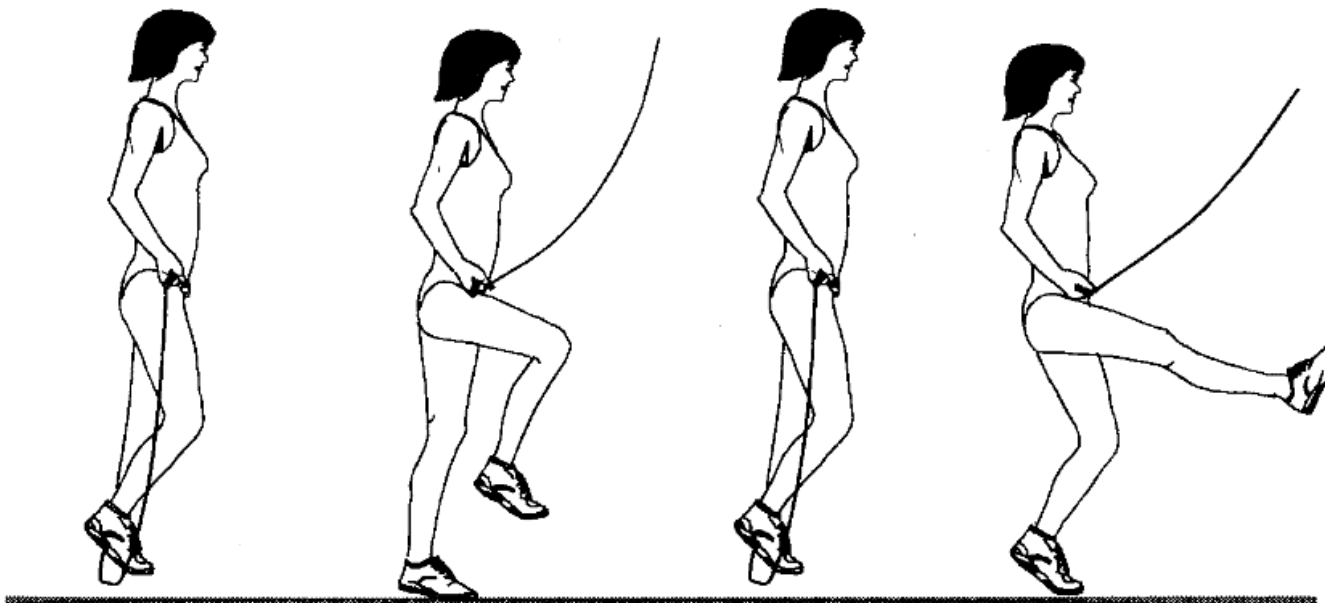


Europe (2 Punkte)

Trick: Can-Can

1. Grundsprung
2. Knieheben und Schwungbein unbelastet aufsetzen
3. Das gleiche Bein nahezu gestreckt nach vorne schwingen

↻ **2x rechts/links**

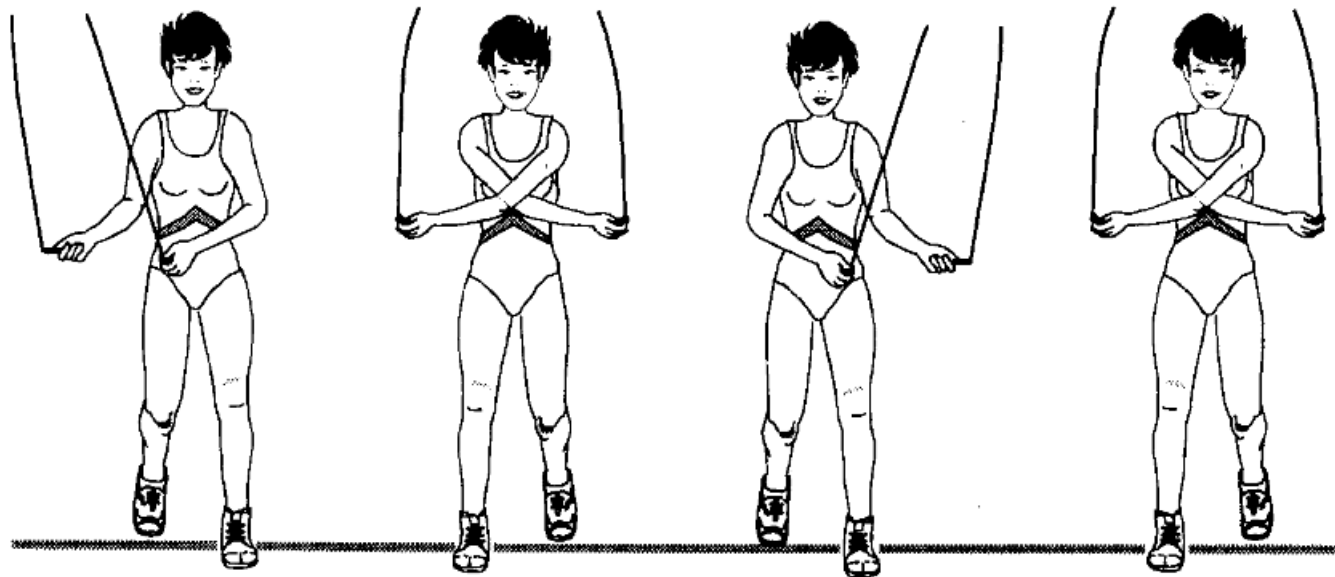


World (3 Punkte)

Trick: Side Swing - Criss Cross

1. Seitschwung (Side Swing): Seilschlag an der Seite ausführen, dabei die Unterarme auf einer Körperseite zueinander führen
2. Criss Cross: Sprung durch das gekreuzte Seil ausführen

↻ **2x rechts/links**

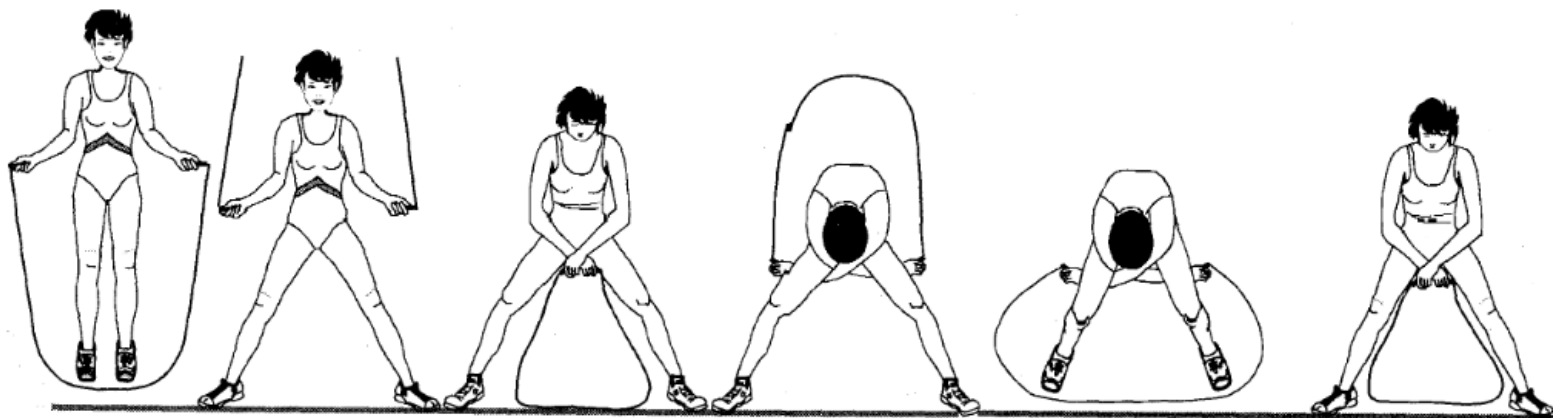


World (3 Punkte)

Trick: Back Under

1. Grundsprung in Grätschstellung (seitlich geöffnete Beine)
2. Seilschwung mit gekreuzten Armen durch die Beine
3. Vorwärts gebeugter Grätschsprung über das Seil
4. Schnelles Aufrichten + Seil nach vorne durchziehen (ermöglicht Schwungwechsel ohne Drehung)

↻ 2x

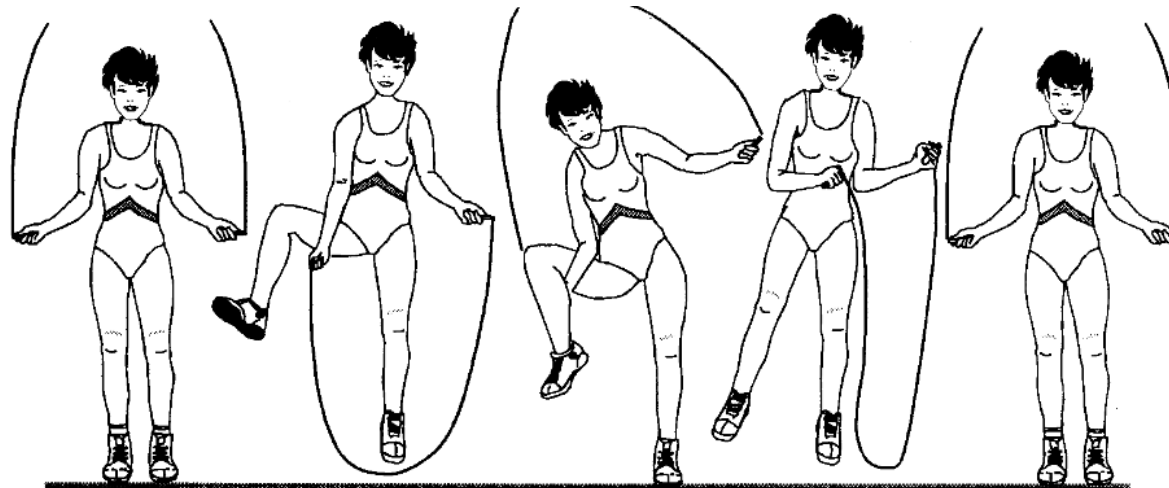


World (3 Punkte)

Trick: Pretzel

1. Einsprung: auf einem Fuß landen
2. Gegengleiche Hand hinter dem hochgezogenen Bein nach außen führen
3. Seil über Körper und hochgezogenes Bein schwingen
4. Arme in schnellen Seitschwung zur anderen Seite bringen

↻ 2x



World (3 Punkte)

Trick: Spin

1. Zwei Grundsprünge
2. 360°-Drehung um die eigene Achse

↻ 2x



World (3 Punkte)

Trick: Double Kick

Abwechselnd ein Knie leicht anheben und innerhalb derselben Sprungphase den Fuß aus dem Kniegelenk heraus 2x schräg zum Boden kicken

↻ *2x rechts/links*



World (3 Punkte)

Trick: Front Back

1. Grundsprung
2. Linken Arm hinter dem Körper auf die andere Seite führen, Seil seitlich schwingen und danach linker Arm zurückführen
3. Grundsprung
4. Gleichzeitig linken Arm hinten + rechten Arm vorne auf die Gegenseite führen → gekreuzt weiterspringen

↻ ***2x rechts/links***

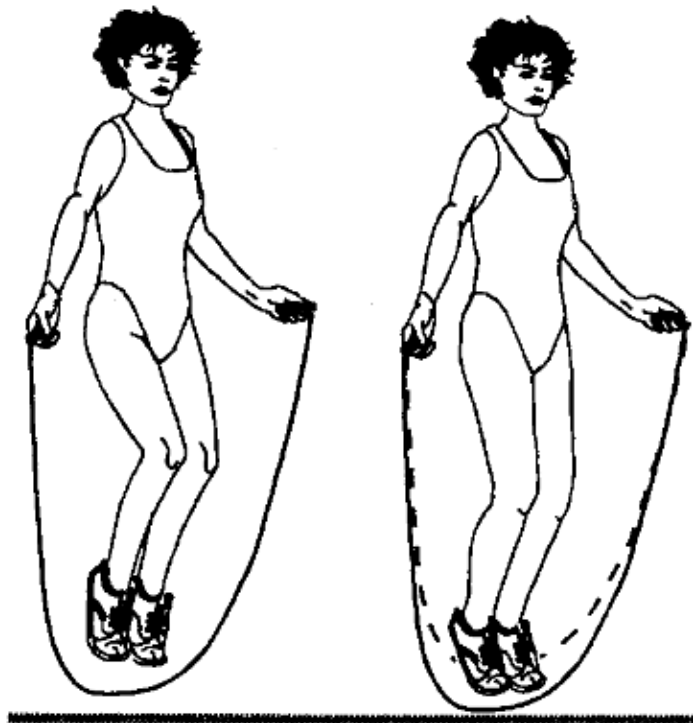


World (3 Punkte)

Trick: Double Under

1. Grundsprung
2. Seil 2x während einer Sprungphase durchziehen

↻ **2x**



World (3 Punkte)

Trick: Heel Dig-X Motion

1. Fuss mit Ferse seitlich aufsetzen
2. Knie vor dem Sprungbein kreuzen
3. Kreuzen und Fussspitze auftippen

↻ **2x rechts/links**

