

Schrittsprung/Spagatsprung (rechtes Bein vorne)

Spezifische Bewegungsbeschreibung

1. Anlauf- und Aushol- bzw. Aufsprungbewegung

Anlauf

Laufschritte oder chassé (Vorwärtsgalopp = re vorne abspringen, li hinten landen)
Gegenarm (linker Arm) beim Anlauf vorschwingen und rechten Arm zur Seite schwingen

Aushol- bzw. Aufsprungbewegung

Absprungbein (links) leicht beugen (demi-plié)
beide Arme nach unten führen

2. Absprung und Flugphase

- Schnellkräftiges Abdrücken des linken Beines nach vorne – oben
- Gegenarm (linken Arm) in die Vorhalte schwingen und dort fixieren
- rechten Arm zur Seite führen
- Spielbein (Schwungbein, rechtes Bein) nach vorne schwingen und dort fixieren
- Abdruckbein (Sprungbein) aktiv nach hinten oben „ziehen“
- Schritt/Spagat in der Luft „halten“

3. Landung

Senken des Schwungbeins (rechts)
Abfangen und Abrollen mit leichter Beugung des Schwungbeins (demi-plié)
→ „weiche Landung“
Oberkörper bleibt aufrecht

Schritt links vorwärts – dann Beine schließen