**Schrittsprung (rechtes Bein vorne) –** Spezifische Bewegungsbeschreibung

1. **Anlauf- und Aushol- bzw. Aufsprungbewegung**

Anlauf (Abbildung 1\*)

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 (Abbildungen 2\*, 3\*)

Absprungbein (links) leicht beugen (demi-plié)

beide Arme nach unten führen

1. **Absprung und Flugphase** (Abbildungen 4\*– 6\*)

* 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“

1. **Landung** (Abbildungen 7\* – 10\*)

Senken des Schwungbeins (rechts)

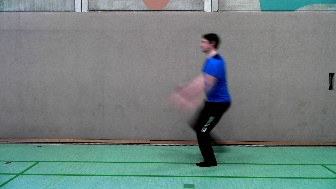
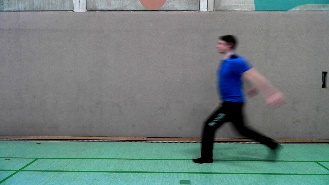
Abfangen und Abrollen mit leichter Beugung des Schwungbeins (demi-plié)

🡪„weiche Landung“

Oberkörper bleibt aufrecht

Schritt links vorwärts – dann Beine schließen (Abbildung 11\*, 12\*)

 Abb. 1\*

 Abb. 2\*, 3\*

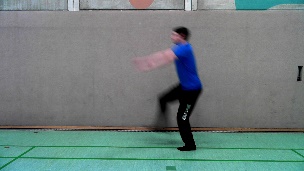
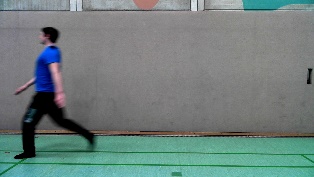
 Abb. 4\*-6\*

Abb.6\*-10\*

 Abb. 11\*, 12\*