

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



Abb. 1*

Aushol- bzw. Aufsprungbewegung (Abbildungen 2*, 3*)

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



Abb. 2*, 3*

2. 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“



Abb. 4*-6*

3. Landung (Abbildungen 7* – 10*)

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

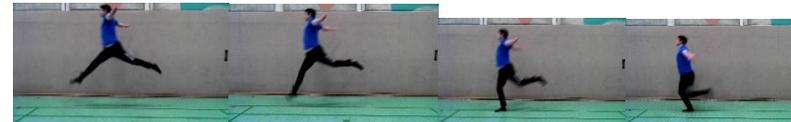


Abb. 6*-10*

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

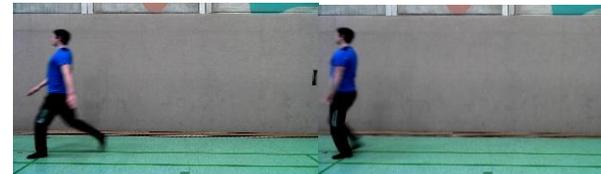


Abb. 11*, 12*