**Schrittsprung/Spagatsprung (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\*, 5\*, 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\*, 8\*, 9\*)

Senken des Schwungbeins (rechts)

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

🡪„weiche Landung“

Oberkörper bleibt aufrecht

Schritt links vorwärts – dann Beine schließen (Abbildung 10\*, 11\*, 12\*)

Abb. 1\*

Abb. 2\*, 3\*

Abb. 4\*, 5\*, 6\*

Abb. 7\*, 8\*, 9\*

Abb. 10\*, 11\*, 12\*