

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



Abb. 1*



Abb. 2*, 3*

2. 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“



Abb. 4*, 5*, 6*

3. Landung (Abbildungen 7*, 8*, 9*)

Senken des Schwungbeins (rechts)

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

→ „weiche Landung“

Oberkörper bleibt aufrecht



Abb. 7*, 8*, 9*

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



Abb. 10*, 11*, 12*