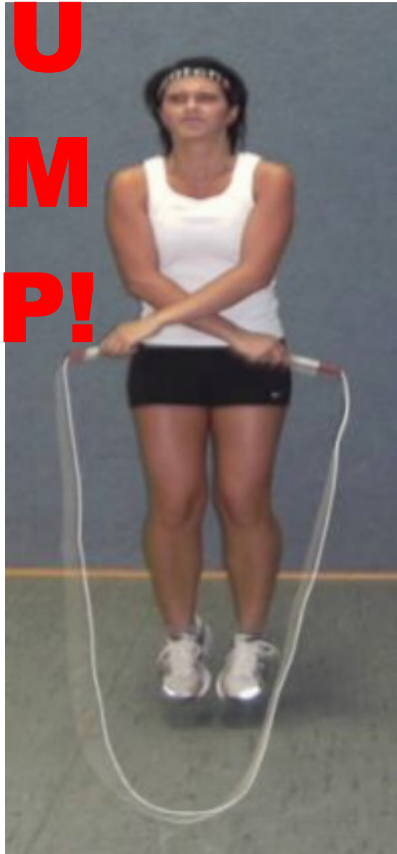


**J**  
Advanced

## Double Under mit Crosses



### 5 Varianten:

bei beiden Seilumdrehungen die Arme überkreuzt halten

bei der ersten Seilumdrehung die Arme überkreuzen, bei der zweiten öffnen

bei der ersten Seilumdrehung die Arme offen halten, bei der zweiten kreuzen

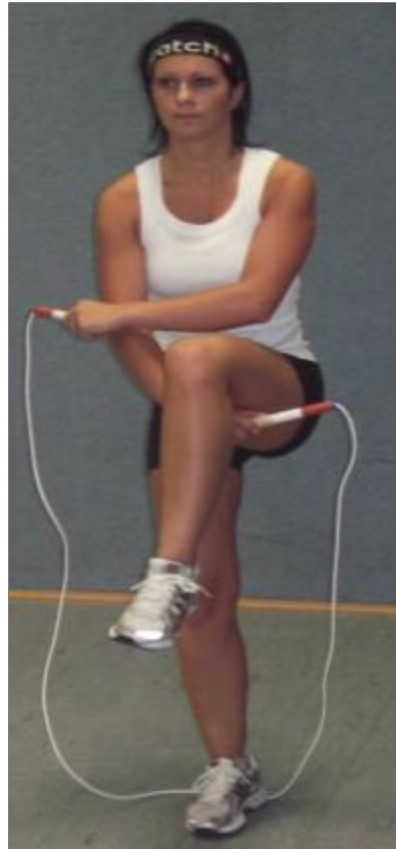
Side Swing Cross Double => in der ersten Seilumdrehung das Seil seitlich am Körper vorbei schwingen, bei der zweiten die Arme überkreuzen

EB-Double => bei der ersten Seilumdrehung das Seil seitlich am Körper vorbei schwingen, bei der zweiten im überkreuzten Zustand (ein Arm vor, ein Arm hinter dem Rücken) springen

**Achtung:** Es müssen 2 der 5 Varianten korrekt gezeigt werden!

# J Advanced

## Crougar, Toad, As



J  
U  
M  
P!

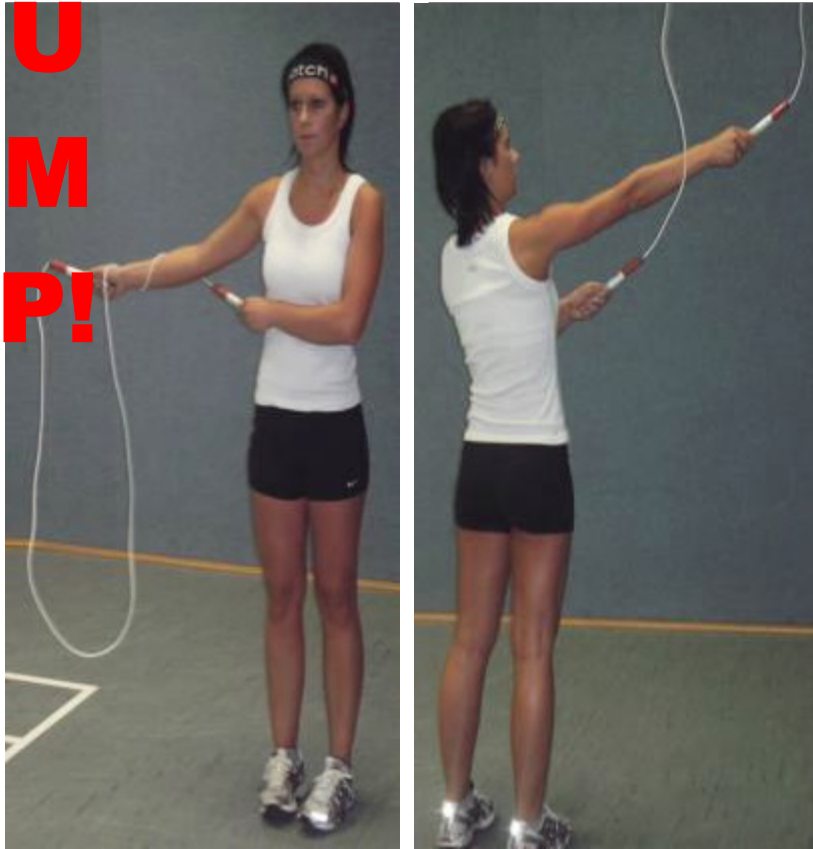
**Crougar:**  
Das rechte Bein hochheben, den rechten Arm vorne unter das rechte Bein halten. Mit dem linken Fuß über das Seil springen. Zum auflösen einen Criss Cross oder Side Swing Cross springen.

**Toad:**  
Das rechte Bein hochheben, den rechten Arm vor dem Körper überkreuzen, den linken Arm unter dem rechten Bein überkreuzen. Mit dem linken Fuß über das Seil springen. Danach die Arme wieder öffnen.

**AS:**  
Die Arme hinter den Kniekehlen überkreuzen.  
**Tipp:** Vor dem überkreuzen das Seil auf dem Boden abstoppen.

**J**  
Advanced

## Wrap (Wickel)



### 2 Möglichkeiten:

- Das Seil mit 2 Schwüngen auf den linken Arm aufwickeln. Mit einer halben Drehung nach rechts wieder abwickeln und rückwärts über das Seil springen.
  - Das Seil mit 2 Schwüngen auf den linken Arm aufwickeln. Einen Schwung nach rechts wieder abwickeln, und dann überkreuzen und über das Seil springen.
- Achtung:** Es muss nur eine Möglichkeit gezeigt werden!

**J**  
Advanced

## Split



**J  
U  
M  
P!**

Soweit es geht in den Spagat gehen, daraus über das Seil springen. Mit beiden Händen auf dem Boden abstützen. Das vordere Bein soll beinahe gestreckt sein – um aus dieser Position weiterspringen zu können, ist etwas Kraft notwendig – dieser Sprung zählt daher zu den Power-Elementen.

**Tipp:** Aus dem rückwärts Springen ist es leichter, das Seil vor dem vorderen Bein zu stoppen.

**J**  
Advanced

## Rope Release



### 2 Möglichkeiten:

vorwärts springen, die Arme kreuzen und dann den Griff auslassen, der mit der unteren Hand gehalten wird, der Griff wird dann offen (Arme nicht mehr gekreuzt) wieder gefangen, unmittelbar danach folgt wieder ein Sprung

gekreuzt rückwärts springen, einen Richtungswechsel vor dem Körper einleiten (Stall), wenn das Seil vor dem Körper am höchsten Punkt angelangt ist, beide Griffe auslassen und sie offen wieder fangen, anschließend vorwärts weiter springen.

**J**  
Advanced

## Buddy Bounce



**J**  
**U**  
**M**  
**P!**

Auf dem Boden sitzend über das am Boden rotierende Seil springen.

**J**  
Advanced

## Wheel (normal springen und Innendrehung)



2 Personen stehen nebeneinander und halten 2 Seile in den Händen. Ein Seil wird in beiden linken Händen gehalten, das zweite Seil geht von rechter Hand zu rechter Hand.

Die Seile werden in einem Abstand von  $180^\circ$  geschwungen, d.h. dass immer eine Person springt, das Seil der anderen Person befindet sich gerade über dem Kopf.

Innendrehung: Nachdem man über das Seil gesprungen ist dreht man sich in Richtung der zweiten Person um. Wenn man wieder vorne ankommt muss man wieder springen. Bei der Drehung macht man eine Springpause.

**J**  
Advanced

## Double Dutch (Seile drehen, Spider oder Walker)



**U**  
**M**  
**P!**

2 Sprünge:

- Spider => Die Arme zwischen den Beinen überkreuzen und das jeweils gegenüberliegende Bein oberhalb des Sprunggelenks anfassen. So in den Seilen springen und sich dabei drehen.

- Walker => Einen tiefen Schrittsprung springen. Abwechselnd den linken und den rechten Fuß vorne haben. Zur Hilfe mit den Händen auf dem Boden abstützen.

**Achtung:** Es muss nur einer der beiden Sprünge gezeigt werden.

**Achtung:** Die Seile müssen auch selbst gedreht werden können!



**J**  
Advanced

## Choreographie

**U**

**M**

**P!**

Selbst eine Choreographie zusammenstellen, in der alle Single Rope Sprünge vorkommen.

**Achtung:** Die Stufe Basic JUMP! ist erst bestanden, wenn die Choreographie mit allen Sprüngen ohne Fehler gezeigt wurde!