

Der Auftakt

(1 und 2)

Den Auftakt stellt ein zweimaliges hartes Springen mit offener Beinhaltung dar.

Dabei werden die Arme seitlich vom Körper mit der Bewegung nach unten und wieder nach oben geführt. Gesprungen wird nur auf den Fußballen mit leicht angewinkelten Beinen. Wichtig ist hierbei das harte, schnelle Aufsetzen der Fußballen in Parallelstellung.



(3)

Nach dem zweiten Parallelsprung erfolgt ein Umsprung, wobei das rechte Bein nach vorne und das linke Bein nach hinten gesetzt werden. Bei diesem Auftaktschritt sollte man darauf achten, dass die Beine nicht zu weit auseinandergesetzt werden und die Arme bei der Bewegung mitgeführt werden.

Auch hier nur kurze Bodenkontakte!



(4)

Beendet wird der Auftakt mit dem Umsprung, wobei nun das linke Bein nach vorne und das rechte Bein nach hinten gesetzt werden. Die Arme schwingen auch hier mit der Bewegung mit. Nach diesem Sprung (auch wieder mit nur kurzem Bodenkontakt) erfolgt der direkte Übergang zum Basic-Schritt.

