












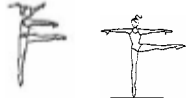






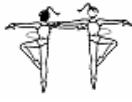



















Sprünge ^

A 0,10	B 0,20	C 0,30
<p>1. Laufsprung <140°</p> 	<p>Schrittsprung >=140°</p> 	<p>Spagatsprung 180° auch seit oder gebeugt</p> 
<p>2.</p>	<p>Spreizsprung 140°</p> 	<p>Gedrehter Schrittsprung 140° Gedrehter Jeté-Sprung 140°</p> 
<p>3. Rehsprung <140°</p> 	<p>Rehsprung >=140°</p> 	<p>Rehsprung 180°</p> 
<p>4. Strecksprung</p> 	<p>Strecksprung mit 1/1 Drehung</p> 	
<p>5. Hocksprung</p> 	<p>Hocksprung mit 1/2 Drehung</p> 	<p>Hocksprung mit 1/1 Drehung</p> 
<p>6. Strecksprung mit Bein gestreckt vw, sw</p> 	<p>... mit 1/2 Drehung</p> 	<p>... mit 1/1 Drehung</p> 
<p>7. Strecksprung mit Bein gestreckt rw</p> 	<p>... mit 1/2 Drehung</p> 	<p>... mit 1/1 Drehung</p> 

Sprünge ^

A 0,10	B 0,20	C 0,30
<p>8. Strecksprung mit Passé</p> 	<p>... mit 1/2 Drehung</p> 	<p>... mit 1/1 Drehung</p> 
<p>9.</p>		<p>Bücksprung</p> 
<p>10.</p>		<p>Grätschsprung</p> 
<p>11.</p>		<p>Grätschwinkelsprung</p> 
<p>12. Schersprung</p> 	<p>... mit 1/2 Drehung</p> 	<p>... mit 1/1 Drehung</p> 
<p>13.</p>	<p>Wendesprung</p> 	<p>Drehschersprung</p> 
<p>14.</p>	<p>Anschlagsprung vw, sw, rw</p> 	<p>... mit 1/2 Drehung</p> 
<p>15.</p>	<p>Kosakensprung</p> 	<p>... mit 1/2 Drehung</p> 

Sprünge ^

A 0,10	B 0,20	C 0,30
16. Pferdchensprung 	... mit 1/2 Drehung 	... mit 1/1 Drehung 
17.		Durchschlagsprung 

Generell gilt:

Sprünge mit **einbeinigem** und **beidbeinigem** Absprung gelten als **zwei verschiedene** Sprünge mit gleicher Wertigkeit. Beide Sprünge können in einer Übung verwendet werden.