

Vor-Jump



**Jump mit
beiden Beinen**



**Jump mit
beiden Beinen**



rechten Fuß vor
(Beide Füße sind
am Boden)



linken Fuß vor
(Beide Füße sind
am Boden)

Basic-Jump



**Kick vor mit
rechts**



**Kick vor mit
rechts**



**Kick vor mit
links**



**Kick rück mit
links**



**Tip nach
hinten mit
rechts**

The Hook



Rechten Fuß an die Kniekehle bringen und das Knie nach links ausrichten



Knie nach rechts ausrichten



Knie nach links ausrichten



Knie nach rechts ausrichten

K-Jump



Kick vor mit rechts



Kick vor mit rechts



Kick seit mit links



Hook mit rechts



Kick seit mit links



Hook mit rechts

Halbe Drehung

180° insgesamt



Kick vor mit
rechts



Kick vor mit
rechts



nach
rechts
drehen
90°

Landung mit
rechts



nach rechts
weiterdrehen
90°

Tip nach
hinten mit
rechts

Ganze Drehung

360° insgesamt



Kick vor mit
rechts



Kick vor mit
rechts



nach
rechts
drehen
90°

Landung mit
rechts



Tip nach
hinten mit
rechts



Drehung
nach
rechts
180°

Drehung
wieder nach
vorne
(sehr schnell)



Kick vor mit
rechts

Tip left and right



Tip nach
innen mit
rechts



Tip nach
außen mit
rechts



Tip nach
innen mit
rechts



Tip nach
außen mit
rechts

Tip front and back



Tip nach
vorne mit
rechts



Tip nach
hinten mit
rechts



Tip nach
vorne mit
rechts



Tip nach
hinten mit
rechts

Freestyle



Denkt euch an dieser Station eine eigene Abfolge aus. Sie sollte mindestens 4 Beinbewegungen und 2 Armbewegungen beinhalten.



Freestyle



Denkt euch an dieser Station eine eigene Abfolge aus. Sie sollte mindestens 4 Beinbewegungen und 2 Armbewegungen beinhalten.



Für einen Austausch
schreib mir gerne auf Instagram
[j_bewusstimleben](https://www.instagram.com/j_bewusstimleben)



Für mehr Dokumente & Inhalte
besuche meine Website:
<https://www.j-bewusstimleben.de>

