



Übungsschnipsel für neue Kombinationen

Eine Auswahl von 10 Sprüngen - z. B. die Elemente einer Pflicht- oder leichten Kürübung - werden in die zehn Felder geschrieben und ausgeschnitten. Anschließend werden die zehn Schnipsel umgedreht, gemischt und wieder aufgedeckt. Die neue Folge ist die neue Übungs-Kür.

Wichtig: Auf einem Schnipsel muss ein Sprung immer mit einem Fußab- sprung beginnen und auch enden. Andernfalls werden zwei oder mehr Sprünge auf denselben Schnipsel geschrieben (z. B. Rückensprung - Sprung in den Stand), bis Absprung und Landung mit einem Fußkontakt erfolgen.



Übungsschnipsel für neue Kombinationen

Eine Auswahl von 10 Sprüngen - z. B. die Elemente einer Pflicht- oder leichten Kürübung - werden in die zehn Felder geschrieben und ausgeschnitten. Anschließend werden die zehn Schnipsel umgedreht, gemischt und wieder aufgedeckt. Die neue Folge ist die neue Übungs-Kür.

Wichtig: Auf einem Schnipsel muss ein Sprung immer mit einem Fußab- sprung beginnen und auch enden. Andernfalls werden zwei oder mehr Sprünge auf denselben Schnipsel geschrieben (z. B. Rückensprung - Sprung in den Stand), bis Absprung und Landung mit einem Fußkontakt erfolgen.

