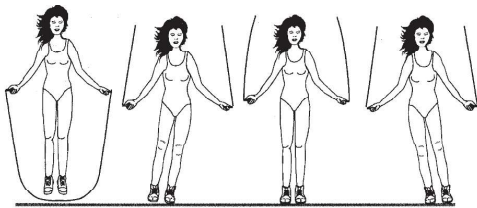


National (1 Punkt)

Trick: Skier (Slalom)

Abwechselnd mit beiden Füßen nach rechts und links springen (direkt oder mit Grundsprung in der Mitte)

↻ 4x rechts/links



NW DIN 12.10 | www.schulgartnerfunk.de

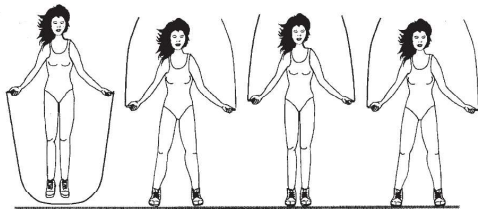
Juli 2025

National (1 Punkt)

Trick: Side Straddle (Grätschsprung seitwärts)

1. Grundsprung
2. Beine seitlich öffnen (Grätschsprung)

↻ 4x



NW DIN 12.10 | www.schulgartnerfunk.de

Juli 2025

National (1 Punkt)

Trick: Side Step

Abwechselnd das rechte und linke Bein seitlich nach vorne stellen (direkt oder mit Grundsprung)

↻ 4x rechts/links



NW DIN 12.10 | www.schulgartnerfunk.de

Juli 2025

National (1 Punkt)

Trick: Twister

Abwechselnd Hüfte nach links und nach rechts drehen (direkt oder mit Grundsprung in der Mitte)

↻ 4x rechts/links



NW DIN 12.10 | www.schulgartnerfunk.de

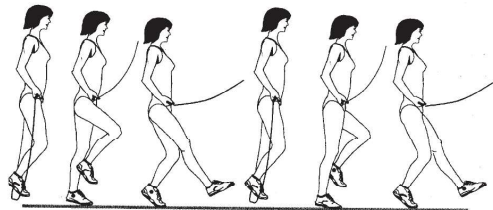
Juli 2025

National (1 Punkt)

Trick: Kick Step

1. Grundsprung
2. Ein Knie leicht hochziehen und den Fuss aus dem Knie heraus schräg zum Boden kicken

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.10 | www.schulgartnerfunk.de

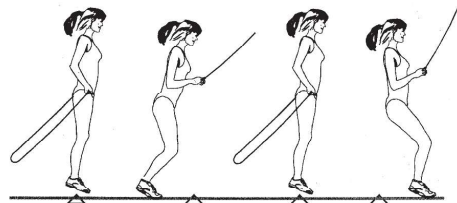
Juli 2025

National (1 Punkt)

Trick: Bell (Grundsprung vorwärts/rückwärts)

Abwechselnd mit beiden Füßen nach vorne und hinten springen (direkt oder mit Grundsprung in der Mitte)

↻ 4x vorwärts/rückwärts



NW DIN 12.10 | www.schulgartnerfunk.de

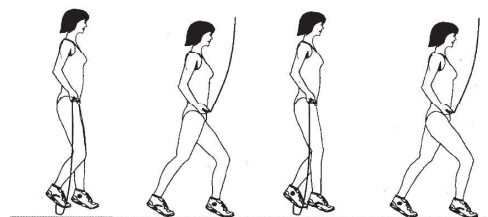
Juli 2025

National (1 Punkt)

Trick: Forward Straddle (Schrittsprung vorw./rückw.)

Abwechselnd die Beine beim Seildurchzug in die Schrittsprung führen (direkt oder mit Grundsprung dazwischen)

↻ 4x rechtes/linkes Bein vorne



NW DIN 12.10 | www.schulgartnerfunk.de

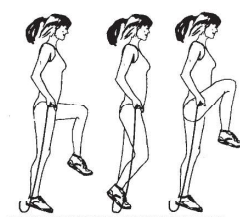
Juli 2025

National (1 Punkt)

Trick: High Step

1. Grundsprung
2. Ein Knie vor dem Körper hochziehen

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.10 | www.schulgartnerfunk.de

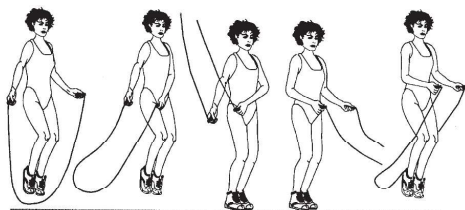
Juli 2025

Europe (2 Punkte)

Trick: Side Swing

1. Grundsprung
2. Seilschlag an der Seite ausführen, dabei die Unterarme auf einer Körperseite zueinander führen

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.018 | www.schuldisziplinierung.de

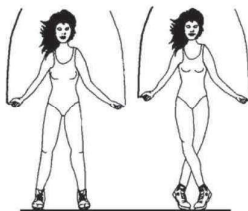
Juli 2020

Europe (2 Punkte)

Trick: X-It (Grätsch-Überkreuz-Sprung)

1. Beine seitlich öffnen
2. Beine geschlossen überkreuzen

↻ 4x



NW DIN 12.018 | www.schuldisziplinierung.de

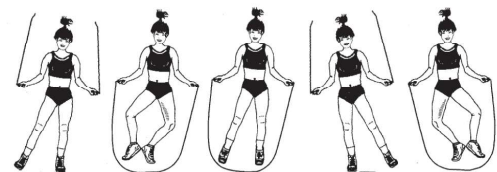
Juli 2020

Europe (2 Punkte)

Trick: Heel Click

1. Aus dem einbeinigen Absprung die Fersen in der Luft aneinanderschlagen
2. Landung auf dem Absprungbein
3. Sprungwechsel auf das andere Bein

↻ 4x rechts/links



NW DIN 12.018 | www.schuldisziplinierung.de

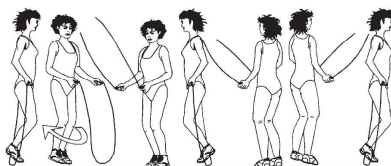
Juli 2020

Europe (2 Punkte)

Trick: Half Turn (½ Drehung)

1. 2 Grundsprünge
2. Halbe Drehung ausführen, unterstützt durch einen Side Swing
3. 2 Grundsprünge rückwärts
4. Während das Seil über den Kopf schwingt, einen Sprung mit halber Drehung ausführen

↻ 2x



NW DIN 12.018 | www.schuldisziplinierung.de

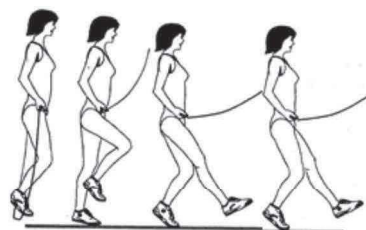
Juli 2020

Europe (2 Punkte)

Trick: Kick Step Direct

Abwechselnd die Beine kicken (fliegender Wechsel)

↻ 4x rechts/links



NW DIN 12.018 | www.schuldisziplinierung.de

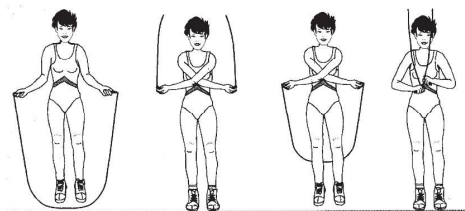
Juli 2020

Europe (2 Punkte)

Trick: Criss Cross

1. Grundsprung
2. Sprung durch das gekreuzte Seil ausführen (Unterarme vor dem Körper kreuzen)

↻ 4x



NW DIN 12.018 | www.schuldisziplinierung.de

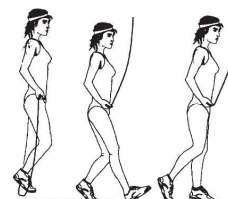
Juli 2020

Europe (2 Punkte)

Trick: Heel Tip Toe Tip

1. Grundsprung
2. Die Fersen ca. 30 cm vor der Grundposition aufsetzen und danach die Fußspitze kurz rückwärts auf tippen

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.018 | www.schuldisziplinierung.de

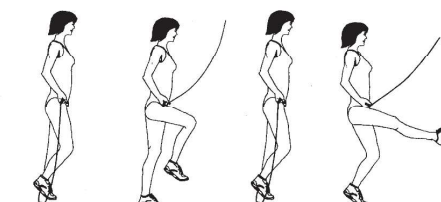
Juli 2020

Europe (2 Punkte)

Trick: Can-Can

1. Grundsprung
2. Knieheben und Schwungbein unbelastet aufsetzen
3. Das gleiche Bein nahezu gestreckt nach vorne schwingen

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.018 | www.schuldisziplinierung.de

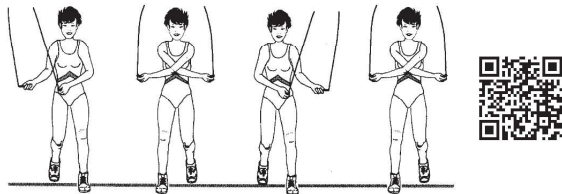
Juli 2020

World (3 Punkte)

Trick: Side Swing - Criss Cross

1. Seitschwung (Side Swing): Seilschlag an der Seite ausführen, dabei die Unterarme auf einer Körperseite zueinander führen
2. Criss Cross: Sprung durch das gekreuzte Seil ausführen

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.18 | www.schulspartanerturn.de

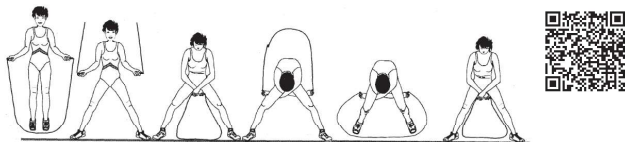
Juli 2025

World (3 Punkte)

Trick: Back Under

1. Grundsprung in Grätschstellung (seitlich geöffnete Beine)
2. Seilschwung mit gekreuzten Armen durch die Beine
3. Vorwärts gebeugter Grätschsprung über das Seil
4. Schnelles Aufrichten + Seil nach vorne durchziehen (ermöglicht Schwungwechsel ohne Drehung)

↻ 2x



NW DIN 12.18 | www.schulspartanerturn.de

Juli 2025

World (3 Punkte)

Trick: Pretzel

1. Einsprung: auf einem Fuß landen
2. Gegengleiche Hand hinter dem hochgezogenen Bein nach außen führen
3. Seil über Körper und hochgezogenes Bein schwingen
4. Arme in schnellen Seitschwung zur anderen Seite bringen

↻ 2x



NW DIN 12.18 | www.schulspartanerturn.de

Juli 2025

World (3 Punkte)

Trick: Spin

1. Zwei Grundsprünge
2. 360°-Drehung um die eigene Achse

↻ 2x



NW DIN 12.18 | www.schulspartanerturn.de

Juli 2025

World (3 Punkte)

Trick: Double Kick

Abwechselnd ein Knie leicht anheben und innerhalb derselben Sprungphase den Fuß aus dem Kniegelenk heraus 2x schräg zum Boden kicken

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.18 | www.schulspartanerturn.de

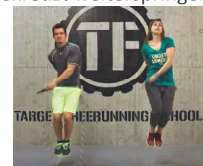
Juli 2025

World (3 Punkte)

Trick: Front Back

1. Grundsprung
2. Linken Arm hinter dem Körper auf die andere Seite führen, Seil seitlich schwingen und danach linker Arm zurückführen
3. Grundsprung
4. Gleichzeitig linken Arm hinten + rechten Arm vorne auf die Gegenseite führen → gekreuzt weiterspringen

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.18 | www.schulspartanerturn.de

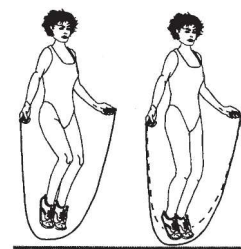
Juli 2025

World (3 Punkte)

Trick: Double Under

1. Grundsprung
2. Seil 2x während einer Sprungphase durchziehen

↻ 2x



NW DIN 12.18 | www.schulspartanerturn.de

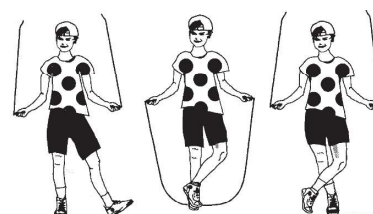
Juli 2025

World (3 Punkte)

Trick: Heel Dig-X Motion

1. Fuss mit Ferse seitlich aufsetzen
2. Knie vor dem Sprungbein kreuzen
3. Kreuzen und Fusspitze auftippen

↻ 2x rechts/links



NW DIN 12.18 | www.schulspartanerturn.de

Juli 2025