

Kurz-Kompositionen mit HG

Schritt-Kombination

- 1-4 Spezial Seildurchschläge
- 1-4 Spezial Seildurchschläge
- 1-4 Spezial Seildurchschläge
- 1-4 Spezial Seildurchschläge

Schwung-Kombination (x2)

- 1-4 Stehen Seil Acht vorwärts / 90 Grad Drehung
- 1-4 Stehen Achterschwung vorne/hinten
- 1-4 Drehung 360 Grad
- 1-4 Stehen Seil Acht vorwärts

Sprung-Kombination

- 1-4 Strecksprung Beine gestreckt Seil rechte Sagitalebene rückwärts
- 1-4 Strecksprung Beine angehockt Seil rechte Sagitalebene rückwärts
- 1-4 Anschlagssprung Seil rechts gehalten
- 1-4 Stand Deckenwurf

Boden-Kombination

- 1-4 Kniestand Seil um Unterarm wickeln
- 1-4 Seitstütz Seil um Unterarm
- 1-4 Streckstutz Seil abwickeln, horizontal kreisen
- 1-4 Baumstamm-Rolle Seil horizontal kreisen