

# Tanzen – Sprünge: Von einem Fuss auf den gleichen Fuss

Die folgenden drei Übungen zeigen verschiedene Sprünge, die von einem Fuss beim Absprung auf den gleichen Fuss bei der Landung enden.



## Hüpfschritt

Den rechten Fuss vorwärts, hüpfen und linkes Knie anheben, auf beiden Füßen landen. Links wiederholen.

### Variation

Vorwärts und seitwärts hüpfen.

## Arabesque

Den rechten Fuss vorwärts, Sprung und das linke Bein nach hinten ausstrecken. Auf dem rechten landen.

### Variationen

- Den rechten Fuss seit- oder rückwärts bewegen.
- Die Position des freien Beins (links) variieren: vor- oder rückwärts bewegen.
- Während der Flugphase eine halbe Drehung hinzufügen: Den rechten Fuss vorwärts, springen und das linke Bein nach vorne strecken, eine halbe Drehung nach rechts ausführen. Auf dem rechten Fuss landen.

## Saut claqué seitwärts

Mit dem rechten Fuss nach vorne, Sprung, in der Flugphase beide Füsse links zusammen klatschen. Auf dem rechten Fuss landen.

---

Quelle: «mobilepraxis» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**