

FMK Gymnastik HG 1: Seil

Zählzeiten	Bewegungsbeschreibung
	Anfangspose: Wickelung linker Fuß
Intro	Übergabe des Seilendes nach vorne
8 ZZ	ZZ 1-4: Auswickeln des Fußes und Fangen des Seilendes ZZ 5-8: Seilstopp hinter dem Körper und Vorbereitung Sprungbahn
8 ZZ	ZZ 1-4: Chassé Schritt (2 sagittale Kreise des Seils) Pferdchensprung (Seildurchschlag) ZZ 5: Seilstopp mit re Ferse ZZ 6-8: Vorbereitung für Drehung (Ausfallschritt)
8 ZZ	ZZ 1-4: 1/1 Passédrehung ZZ 5-6: Spielbein nach vorne absetzen, mit Unterstützung des Beines Seilschwung nach vorne ZZ 7-8: 2 sagittale Kreise (Achter)
8 ZZ	ZZ 1-7: Hüpferserie (re, li, kreuz, li, schluss, doppel, schluss) ZZ 8: Ausschwingen der geöffneten Seilschlinge re neben dem Körper
16 ZZ	ZZ 1-4: ½ Drehung nach li mit Vorbereitung des Seils für das Lasso ZZ 5-8 und 1-8: 2 mal Lasso, dann ½ Lasso und Aufnehmen des Seils
8 ZZ	ZZ 1-8: 4 Passéhüpfer mit sagittalen Achterkreisen

LPO I (modularisiert) Modul 8: Gymnastik 1

16 ZZ	<p>ZZ 1-8: halbe Drehung nach li mit Auswerfen eines Seilendes nach hinten und Wurf mit langem Seil</p> <p>ZZ 1-3: halbe Drehung nach li und Echapper</p> <p>ZZ 4: Seilstopp im Passéstand</p> <p>ZZ 5-8: Schritt mit Spielbein nach vorne, Schließen mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach links, Seil doppelt gefasst</p>
8 ZZ	<p>Wickelelement im Ballenstand</p>
8 ZZ	<p>ZZ 1-4: Passéstand mit Kreisen des beidhändig gefassten Seils (horizontal)</p> <p>ZZ 5-6: Schließen in Schlusstand und Hocksprung durch das doppelt gefasste Seil</p> <p>ZZ: 7-8: Haltung</p>
8 ZZ	<p>ZZ 1-2: Schritt re und $\frac{1}{2}$ Drehung nach li</p> <p>ZZ: 3-8 Wurf aus dem sagittalen Kreisen rückwärts</p> <p>Imposante und ausdrucksstarke Endpose auf ZZ „1“ 😊</p>