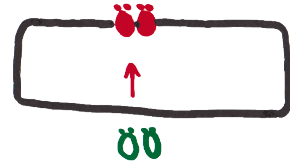


# Gummitwist 10er, Sprungfolge

Grün ist jeweils die Ausgangsposition und rot die Endposition. Die Ausgangsposition für Sprung 2 ist die Endposition aus Sprung 1.

Springe auf das von dir aus gesehen hinten liegende Gummiband.



Springe rückwärts auf das hinter dir liegende Gummiband.



Springe vorwärts auf das andere Gummiband und drehe dich dabei während des Sprungs um 180°.



Springe hoch, drehe dich um 90° nach rechts mit dem Gesicht zu einem Mitspieler und grätsche die Beine über beide Gummibänder.



Drehe dich um 180°, spring in die Mitte und wickle dabei den Gummi um beide Beine.



Spring hoch, drehe dich um 180° und lass den Gummi sausen. Du stehst dann in der Mitte, schaust einen Mitspieler an, und die beiden Gummibänder verlaufen links & rechts von dir.



Spring rückwärts, drehe dich um 90° und lande dabei so, dass der linke Fuss auf dem Gummi steht und der rechte auf dem Boden unter dem Gummi ist.



Spring hoch, drehe dich um 90° nach links und nimm den Gummi mit dem rechten Fuss mit. Du landest so, dass der rechte Fuss gegrätscht über dem anderen Gummiband steht.



So fast geschafft! Spring hoch, drehe dich um 90° rückwärts, lass dabei den Gummi sausen und lande mit beiden Füßen auf dem hinteren Gummiband.



Endspurt, der letzte einfache Sprung! Spring vorwärts, drehe dich um 180° und lande in der Ausgangsposition von Sprung 1.

