

Die Compulsory ist in der genau angegebenen Reihenfolge auszuführen. Sie weicht in einigen Teilen von der Beschreibung im DTB-Hanbuch (Heft 7) ab.

Im Folgenden findet ihr eine detaillierte Beschreibung der Compulsory, von der nicht abgewichen werden darf.

Pflichtteil (Compulsory) (TVM -Jan. 2008)

Reihenfolge	Anzahl Sprünge	Anzahl, Art und Beschreibung des Sprungs
1	8	<p>4 x Side Straddle</p> <p>Der Side Straddle ist ein Trick der sich aus 2 Sprüngen zusammensetzt. Der/die Springer/in muss bei <u>jedem ersten Sprung die Beine öffnen</u> (Hampelmann) und der zweite Sprung des Side Straddle ist mit geschlossenen Füßen zu springen, d.h. der zweite Sprung ist gleich dem Grundsprung. Das Seil ist bei jedem Sprung unter den geöffneten bzw. geschlossenen Füßen durchzuschlagen.</p>
2	4	<p>2 x Criss Cross</p> <p>Der Criss Cross ist ein Trick der sich aus 2 Sprüngen zusammensetzt. Der/die Springer/in muss bei <u>jedem ersten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen</u> und der zweite Sprung des Criss Cross ist mit geschlossenen Füßen zu springen, d.h. der zweite Sprung ist gleich dem Grundsprung. Das Seil ist bei jedem Sprung unter den geschlossenen Füßen durchzuschlagen.</p>
3	1	<p>1/2 Drehung</p> <p>Das Seil wird seitlich neben den Körper geschwungen (side swing), der Körper dreht sich dabei in der gleichen Richtung um 180°. Nach der Drehung werden die Arme wieder geöffnet und der nächste Sprung in der Reihenfolge wird rückwärts gesprungen.</p>
4	2	<p>2 x Grundsprünge rückwärts</p> <p>Das Seil muss hierbei rückwärts (von vorne noch hinten über den Kopf) geschlagen werden.</p>
5	1	<p>1/2 Drehung - in gleicher Richtung wie zuvor (siehe Nr. 3)</p> <p>Das Seil wird vorne hochgeschwungen. Der Schwung wird abgebremst indem man die Arme weit zur Seite und nach vorne öffnet. Eine halbe Drehung des Körpers machen <u>und vorwärts 1 x mal (Grundsprung) über das Seil springen</u>. Beachte: Das Seil darf nicht bis über den Kopf schwingen.</p>
6	4	<p>2 x Side Swing Criss Cross</p> <p>Der Side Swing Criss Cross ist ein Sprung, der aus 2 Teilen besteht. Das Seil wird <u>beim ersten Teil des Tricks seitlich geschwungen</u> und dann der äußere Arm auf die entgegengesetzte Seite des Körpers geführt (vor dem Körper gekreuzte Arme), durch diese "Schlaufe" wird gesprungen. Diese Übung wird auf der rechten und linken Seite ausgeführt. Die Seite mit der begonnen wird kann vom/von der Springer/in frei gewählt werden.</p>
7	16	<p>4 x Can Can</p> <p>Ein Can Can wird auf einer Seite durchgeführt und besteht aus 4 Sprüngen. Beim <u>ersten Sprung wird das Knie angewinkelt</u> (ca. 90'). Es folgt ein <u>Grundsprung</u>. Beim <u>dritten Sprung schwingt das Bein gestreckt vorne hoch</u> (ca. 90°) (kein Kick-Sprung). Der <u>4. Sprung ist wieder ein Grundsprung</u>. Bei jedem weiteren Can Can wird die Seite gewechselt. Die Seite mit der begonnen wird kann vom/von der Springer/in frei gewählt werden.</p>
8	2	<p>2 x Double Under</p> <p>Der/die Springer/in muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Direkt vor und zwischen den Double Under ist <u>jeweils ein zusätzlicher Grundsprung</u> erlaubt.</p>