

Element	Beschreibung	Wert
	Startpose beliebig auf der re Seite der Fläche, Blick nach re außen. Seil gedoppelt zwischen Händen	
01	Schlussstand, kleine Körperwelle rw mit Passage rw gekreuzt durch das gedoppelte Seil, endend an den Füßen	0,2
	Ein Knoten in die andere Hand übergeben und ½ Drehung, dabei Seil über vorne nach oben schwingen	
02	3-4 Charakterschritte vw mit sagittalem Achterkreisen vw	0,2
03	Passé-Stand vw auf flachem Fuß mit sagittalem Achterkreisen vw	0,2
	Beliebiger Übergang, z.B. Kreuzdrehung (Soutenu) mit großem Seilkreis, anschließend weitere Achterkreise möglich	
04	4 Pferdchensprünge vw mit je 1 Passage durch das offene Seil vw	0,2
05	4 Strecksprünge am Ort mit je 1 Passage durch das offene Seil vw	0,2
	Seilmitte unter einem oder beiden Füßen stoppen, dann mit Wendung zur Front Schlaufe mit 2/3 des Seils re Hand bilden	
06	Schlussstand mit 4 horizontalen Kreisen der Seilschlaufe gegen den Uhrzeigersinn tief-hoch-hoch-tief, dann nach links ausschwingen. Wiederholung im Uhrzeigersinn, dann Seilschlaufe auflösen.	0,2
07	Großer Rumpfkreis (max. horizontal) li mit großem horizontalen Kreis des offenen Seils (1 Knoten pro Hand) li, endend mit der re Hand auf dem Bauch. Ausfallschritt re vw, Seil mit li Arm 1-2x nach li um den Rumpf wickeln	0,2
08	Mind. 270 Grad Passé-Pirouette re, dabei Seil abwickeln und vorne stoppen	0,2
09	Schlussstand, kleine Körperwelle vw mit sagittalem Achterkreisen vw	0,2
10	7-8 federnde Laufschrte vw (mit kleinen Attituden vw) mit je 1 Passage durch das offene Seil vw ½ Drehung, Seil über unten nach vorne schwingen	0,2
11	2-4 Strecksprünge am Ort mit je 1 Passage durch das offene Seil rw	0,2
	Seilmitte hinter oder unter den Füßen stoppen, dann 1 Seilende hinten auf den Boden fallen lassen	
12	Vw Laufen und freies Seilende nach vorne schwingen, Fangen des Knotens mit der anderen Hand	0,2
13	Vw Laufen, dabei offenes Seil 2-3x vw um den sw gestreckten li Arm wickeln, ½ Drehung, dann rw Laufen, dabei Seil abwickeln Wendung zur Front, Seilknoten in die re Hand übergeben, gedoppeltes Seil ohne Unterbrechung frontal im Uhrzeigersinn kreisen	0,2
14	2-4 Chassés sw, dabei gedoppeltes Seil frontal im Uhrzeigersinn kreisen Schlussstand, Seilmitte mit der li Hand fangen	0,2
15	Mit Charakterposen gedoppeltes Seil um den Hals ein- und auswickeln (siehe Video)	0,2
	Endpose beliebig	
	Gesamtwert	3,0

Element	Beschreibung	Wert
	Startpose beliebig auf der re Seite der Fläche, Blick nach re außen. Seil gedoppelt zwischen Händen	
01	Schlussstand, kleine Körperwelle rw mit Passage rw gekreuzt durch das gedoppelte Seil, endend an den Füßen	0,2
	Ein Knoten in die andere Hand übergeben und ½ Drehung, dabei Seil über vorne nach oben schwingen	
02	3-4 Charakterschritte vw mit sagittalem Achterkreisen vw	0,2
03	Passé-Stand vw auf flachem Fuß mit sagittalem Achterkreisen vw	0,2
	Beliebiger Übergang, z.B. Kreuzdrehung (Soutenu) mit großem Seilkreis, anschließend weitere Achterkreise möglich	
04	4 Pferdchensprünge vw mit je 1 Passage durch das offene-gekreuzte-offene-gekreuzte Seil vw	0,3
05	4 Strecksprünge am Ort mit je 1 Passage durch das offene Seil vw	0,2
	Seilmitte unter einem oder beiden Füßen stoppen, dann mit Wendung zur Front Schlaufe mit 2/3 des Seils re Hand bilden	
06	Charakterposen mit 4 horizontalen Kreisen der Seilschlaufe gegen den Uhrzeigersinn tief-hoch-hoch-tief, dann nach links ausschwingen. Wiederholung im Uhrzeigersinn, dann Seilschlaufe auflösen.	0,3
07	Großer Rumpfkreis (max. horizontal) li mit großem horizontalen Kreis des offenen Seils (1 Knoten pro Hand) li, endend mit der re Hand auf dem Bauch.	0,2
	Ausfallschritt re vw, Seil mit li Arm 1-2x nach li um den Rumpf wickeln	
08	Mind. 270 Grad Passé-Pirouette re, dabei Seil abwickeln und vorne stoppen	0,2
09	Schlussstand, kleine Körperwelle vw mit sagittalem Achterkreisen vw	0,2
10	7-8 federnde Laufschrte vw (mit kleinen Attituden vw) mit je 1 Passage durch das offene Seil vw	0,2
	½ Drehung, Seil über unten nach vorne schwingen	
11	2-4 Strecksprünge am Ort mit je 1 Passage durch das Seil rw, 1-3x offen und mind. 1 der Sprünge über das gekreuzte Seil	0,3
	Seilmitte hinter oder unter den Füßen stoppen, dann 1 Seilende hinten auf den Boden fallen lassen	
12	Vw Laufen und freies Seilende nach vorne schwingen, Fangen des Knotens mit der anderen Hand und sofortige Passage durch das Seil (kleiner Pferdchensprung)	0,3
13	Vw Laufen, dabei offenes Seil 2-3x vw um den sw gestreckten li Arm wickeln, ½ Drehung, dann rw Laufen, dabei Seil abwickeln	0,2
	Wendung zur Front, Seilknoten in die re Hand übergeben, gedoppeltes Seil ohne Unterbrechung frontal im Uhrzeigersinn kreisen	
14	1-2 Chassés sw, dabei gedoppeltes Seil frontal im Uhrzeigersinn kreisen	0,2
	Beliebiger Übergang, z.B. Seil kreisen oder verknoten	
15	Hoher Wurf und Fangen	0,3
	Endpose beliebig	
	Gesamtwert	3,5