

## Stationskarte 1: Vorjump



**Jump beide (2x)**



**Schere re vor**



**Schere li vor**

## Stationskarte 2: Basic Jump



**Jump li, Kick vor re (2x)**



**Jump re, Kick vor li**



**Jump re, Kick rück li**



**Bounce**

### Stationskarte 3: 90° Spin (slow)



**Jump li, Kick vor re (2x)**



**Jump re, Kick vor li**



**Vierteldrehung re,  
Jump re, Kick rück li**



**Bounce**

## Stationskarte 4: 90° Spin (fast)



**Jump li, Kick vor re (2x)**



**Vierteldrehung re,  
Jump re, Kick rück li**



**Bounce**

## Stationskarte 5: 180° Spin (slow)



**Jump li, Kick vor re (2x)**



**Jump re, Kick vor li**



**halbe Drehung re,  
Jump re, Kick rück li**



**Bounce**

## Stationskarte 6: 180° Spin (fast)



**Jump li, Kick vor re**



**halbe Drehung re,  
Jump re, Kick rück li**



**Bounce**

## Stationskarte 7: Einhaken Kombi



**Jump li, Kick vor re (2x)**



**Jump re, Kick seit li**



**Jump li (2x), Einhaken re**



**Bounce**

## Stationskarte 8: Stamp Kombi

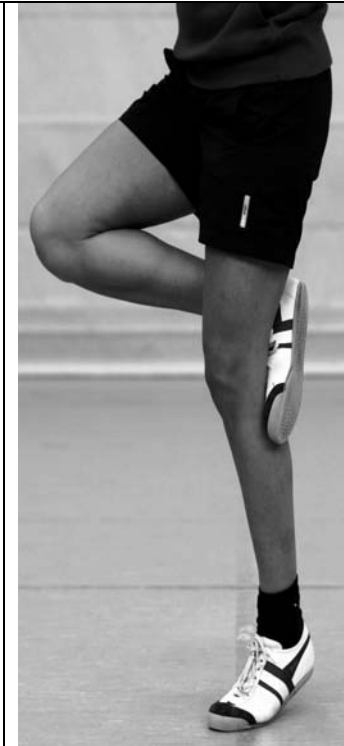
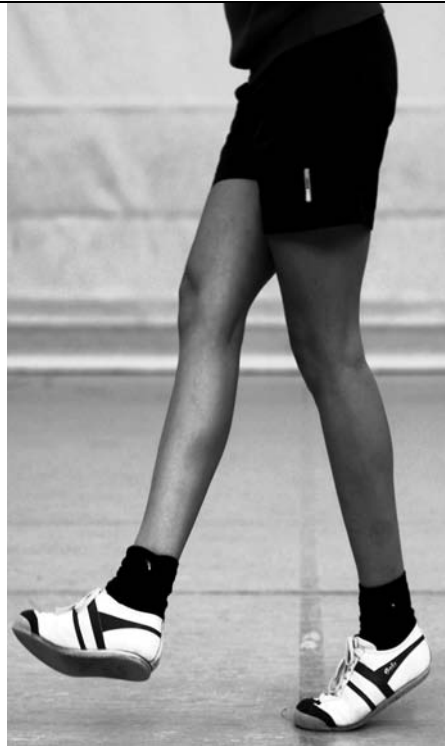


**Jump li, Kick vor re (2x)**

**halbe Drehung re, Jump beide,  
halbe Drehung li, Jump beide,  
halbe Drehung re, Jump beide,  
halbe Drehung re, Jump beide**



## Stationskarte 9: Jobkick



**Jump li (3x), dazu**  
**a) Kick vor re b) Kick überkreuz re c) Kick rück re**

**Jump li,**  
**Einhaken re**

**Bounce**

## Stationskarte 10: Spezial Kombi



**Jump li, Kick vor re  
(2x)**



**Bounce**



**Jump li,  
re Knie vor hoch**









**Bounce**

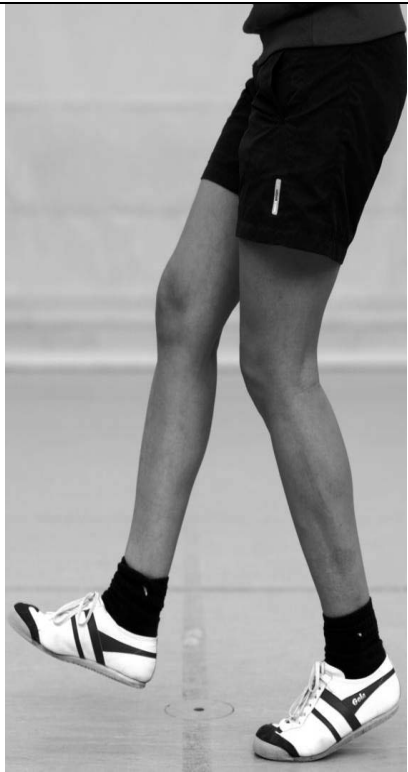


**Jump li,  
Kick vor re**

## Stationskarte 11: Peitsche

					
<b>Jump li, Kick vor re</b>	<b>Viertel- drehung re, Jump re, Kick vor li</b>	<b>Bounce</b>	<b>Vierteldrehung li, Jump re, Kick vor li</b>	<b>Jump li, Ferse vor re</b>	<b>Bounce</b>

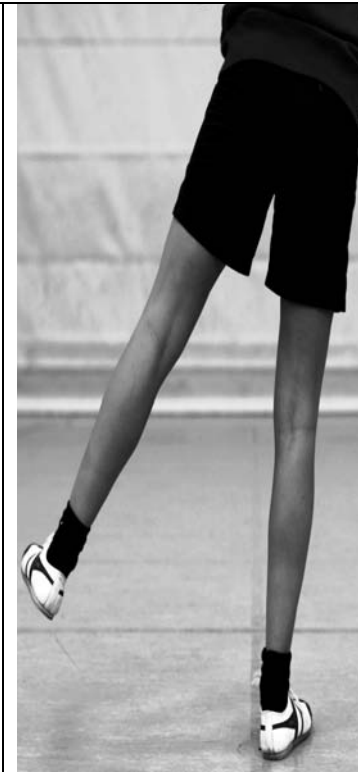
## Stationskarte 12: Tornado



**Jump li, Kick vor re  
(2x)**



**Jump re, Vierteldrehung re, Kick seit li,  
Jump li, halbe Drehung re, Kick seit re,  
Jump re, halbe Drehung re, Kick seit li,**



**Dreiviertel  
Drehung re,  
Bounce**