

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

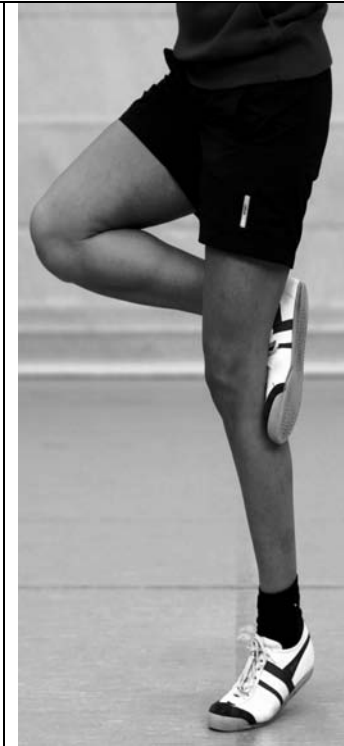
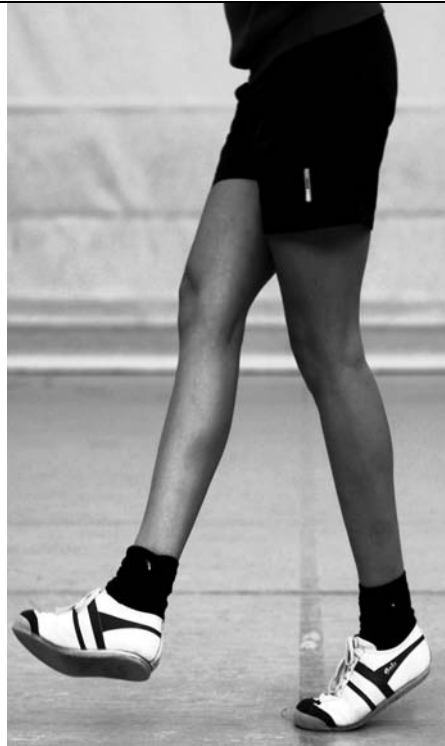
Stationskarte 8: Stamp Kombi



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

					
Jump li, Kick vor re	Viertel- drehung re, Jump re, Kick vor li	Bounce	Vierteldrehung li, Jump re, Kick vor li	Jump li, Ferse vor re	Bounce

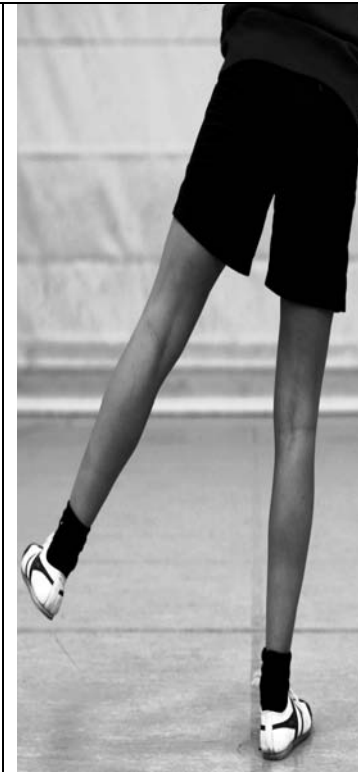
Stationskarte 12: Tornado



**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**