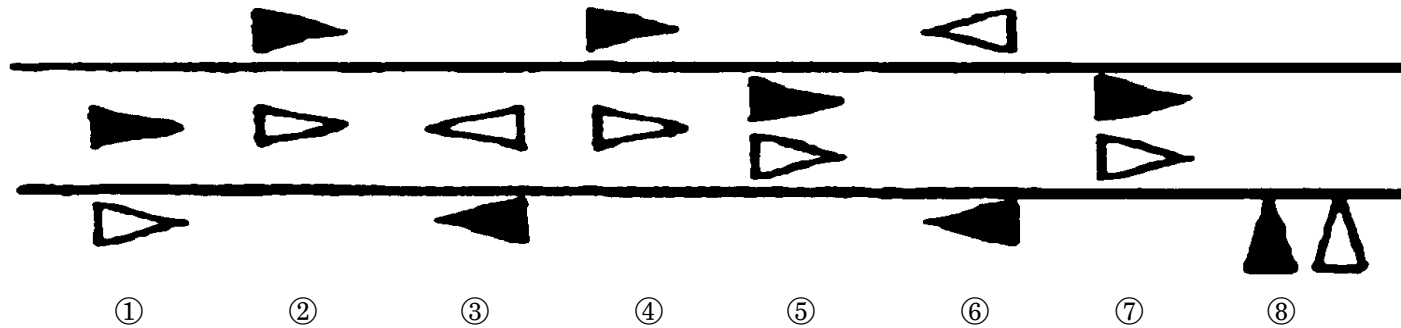


LA Test 1.4 - Gummitwist

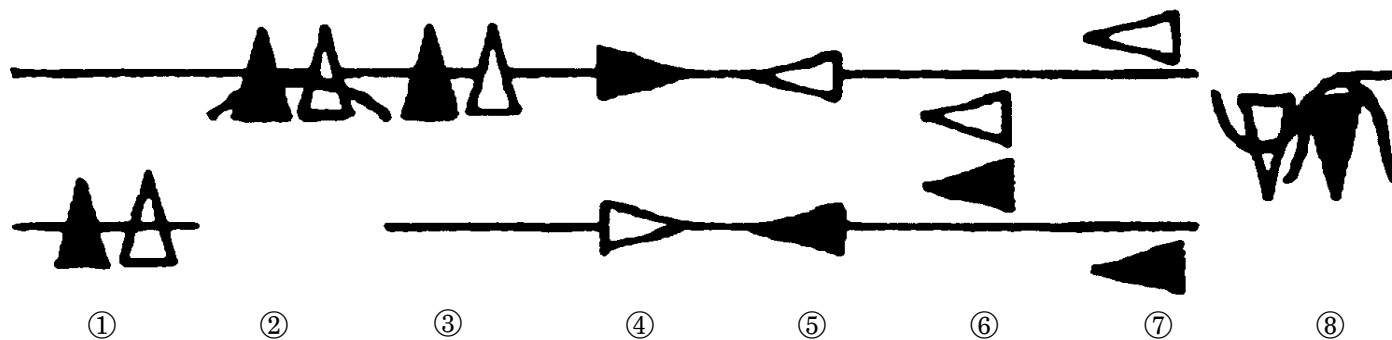
1. Teil:



Testkriterien:

- Keine Form-, Rhythmus- und Berührungsfehler am Gummiband
- Beide Formen nacheinander
- Bei 1. Teil der Übung dürfen die Fersen den Boden nicht berühren
- Vom Anfang bis zum Schluss immer im gleichen Rhythmus springen

2. Teil:



Bemerkung:

Gummiband hüftbreit und auf Knöchelhöhe

▲ = li Bein

▽ = re Bein