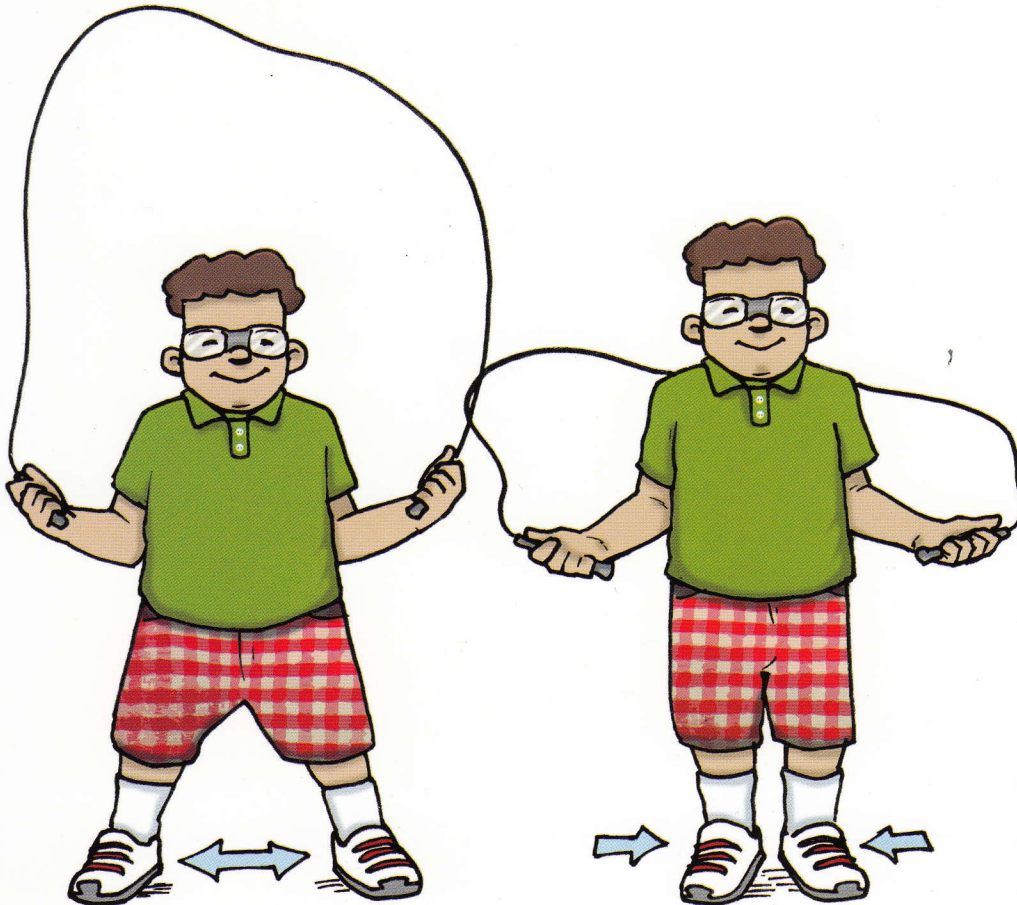


Skipping Hearts

Side Straddle

2



Springe abwechselnd mit gegrätschten und geschlossenen Beinen über das Seil.

1
4
Side Straddle
(ohne Fehler)

2
8
Side Straddle

3
16
Side Straddle

4
4
Side Straddle
rückwärts
durchschlagen

Stufen