



Diagonalsprünge



Bewegungsablauf wie beim Diagonalschritt, jedoch wird durch einen dynamischen Beinabstoß der Sprung eingeleitet. Der ganze Körper ist komplett in der Luft. Wichtig ist eine gute Körpervorlage und ein weit nach hinten durchgeführter Arm-Stockschub mit dem Ziel, eine größtmögliche Distanz bei jedem Sprung zu überwinden.

Alle Sprünge nur bergauf in gutem Gelände durchführen. **Niemals bergab!**