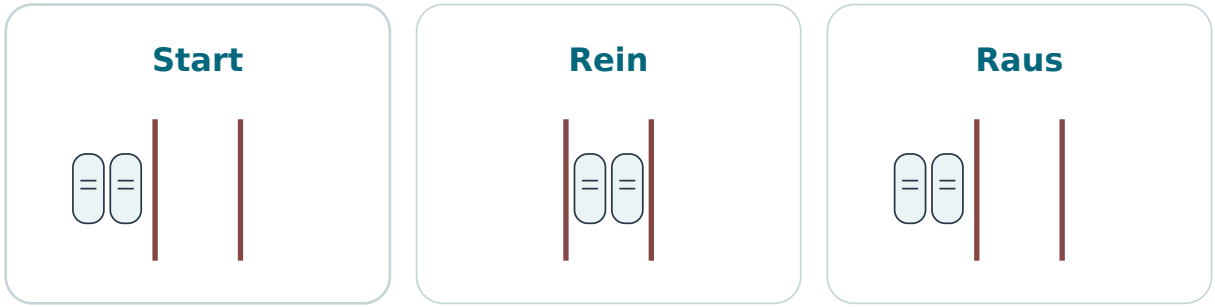
Gummitwist

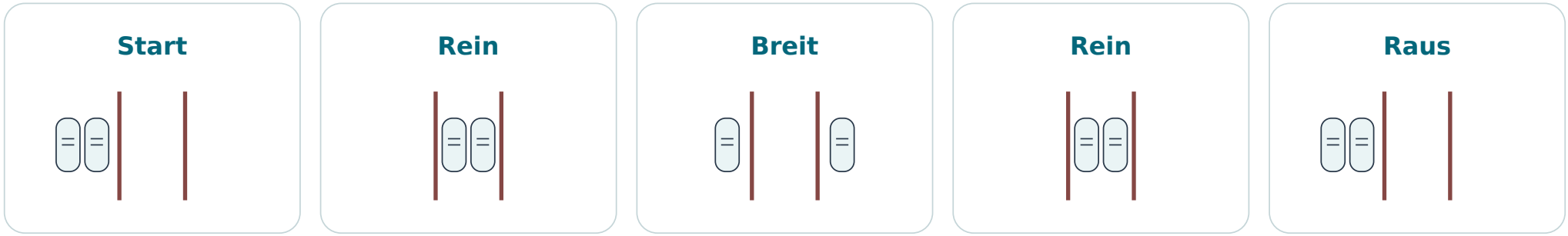
Zwei einfache Sprungfolgen

Beginnt links neben dem Gummi. Die Skizzen zeigen, wo eure Füße jeweils landen.

1 Rein, raus



2 Rein, breit, rein, raus



Rein: beide Füße zwischen die Bänder. Breit: je ein Fuß außen. Raus: beide Füße wieder links.

— Gummiband • Ansicht von oben

1-2-family.de