

Sprung/Springseil weiblich und männlich:

<u>P1</u>	10 Sprünge
<u>P2</u>	15 Sprünge
<u>P3</u>	20 Sprünge
<u>P4</u>	25 Sprünge
<u>P5</u>	5 Sprünge 1x überkreuzt 5 Sprünge
<u>P6</u>	6 Sprünge 1x überkreuzt 6 Sprünge 2x überkreuzt 6 Sprünge
<u>P7</u>	7 Sprünge 2x überkreuzt 7 Sprünge 2x überkreuzt 7 Sprünge 2x überkreuzt 7 Sprünge
<u>P8</u>	8 Sprünge 2x überkreuzter Sprung 8 Sprünge 1x doppelter Sprung 8 Sprünge 2x überkreuzt 8 Sprünge
<u>P9</u>	9 Sprünge 2x doppelter Sprung 9 Sprünge 2x überkreuzter Sprung 9 Sprünge 2x überkreuzter Sprung 9 Sprünge 2x doppelter Sprung 9 Sprünge