**Passé – Drehung (rechts) –** Spezifische Bewegungsbeschreibung

Aufrechter Stand (Abbildung 1\*)

1. **Vorbereitungsphase** (Abbildung 2\*)

Ausfallschritt rechts

Rechtes Bein vorne gebeugt – linkes Bein hinten gestreckt – Füße leicht nach außen gedreht

Beide Arme auf der linken Seite

Linker Arm zur Seite gestreckt – rechter Arm in Vorrundhalte

Oberkörper und Kopf aufrecht und Schultern tief

Augen visieren einen Punkt (geradeaus) im Raum an

1. **Hauptphasen**

Drehansatz (Abbildungen 3-6\*)

* Beinabdruck (hinten) – vorderes Bein strecken und Hochdrücken in den Ballenstand (Verlagerung des KSP über die Stützstelle)
* Hinteres Bein in die Passé-Position „ziehen“ und gleichzeitig

den linken Arm zur Vorrundhalte schwingen (oder rechten Arm über die Seithalte mit dem linken Arm zusammen in die Hochhalte – vor der Körperllängsachse – schwingen)

* „Schulterachse“ aktiv in die Drehrichtung bewegen
* Kopf bleibt in Ausgangsposition, der Blick hält am Orientierungspunkt fest

Drehphase (Abbildungen 7-10\*)

* Bein in der Passé-Position halten
* Arme in der Vorrundhalte (zwischen Hüft- und Schulterhöhe) fixieren

Arme – Alternativ: in der Hochhalte – vor der Körperlängsachse – fixieren

* Kopf solange wie möglich aufrecht halten, Blick nach vorne gerichtet, erst „im letzten Moment“ den Kopf drehen (schnelle Wendung und erneutes Fixieren des Orientierungspunktes)
1. **Absetzphase** (Abbildung 11\*)
* Beine im Ballenstand schließen 🡪 extreme Körperspannung im „Gesäß“
* Weiterhin Oberkörper und Kopf aufrecht und Schultern tief

Absenken in den Sohlenstand und Arme senken (Abbildungen 12\*, 13\*)

Abb. 1\*

Abb. 2\*

Abb.3\* Abb.4\* Abb. 5\* Abb.6\*

Abb. 7\* Abb.8\* Abb.9\* Abb. 10\*

Abb. 11\*Abb. 12\*,13\*