

## HÜPPENÖÖRI KAVA

### LA väljaseade, parem jalg ees, hüppenöör ees- parema jala all

- 1.-4. Hüpis vasaku jalaga üle hüppenööri (üle parema jala päka) ja tagasi
- 5.-8. Hüpis vasaku jalaga üle hüppenööri (üle parema jala päka) ja tagasi
- 1.-4. Hüppenööri ring paremal, vasakul
- 5.-8. 2x harki-kokku hüplemine
- 1.-4. 4 galoppsammu paremale
- 5.-8. 2x risti-lahti hüplemine
- 1.-4. 4 galoppsammu vasakule
- 5.-8. 2x risti –lahti hüplemine
- 1.-4. Hüppenööri ring paremal, läbihüpe  
Ring vasakul, läbihüpe
- 5.-8. 4 jooksusammu (või sulghüpe, sulghüpe, 2x )
- 1.-6. 2 sulghüpet, kük, toengusse (5.-6. püsi),
- 7.-8. Kük ja läbihüpe
- 1.-4. 2 sulghüpet. Pööre 360`
- 5.-8. Slaalom (paremale, vasakule, paremale, vasakule)
- 1.-8. Can-can
- 1.-6. 2 sulghüpet, harki-kokku-harki
- 7.-8. Lõppasend ristiga