



## Beobachtungsmerkmale

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 1

- 4 - Fingergriff am Seil mit Daumensicherung
- Festlegung der individuellen Seillänge
- Aufrechter Stand mit Blick nach vorn
- Leicht gebeugte Arme, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper
- Oberarme nah am Körper
- Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen
- Seilschwung vw.

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 2

- Einbeiniger Absprung vom Fußballen
- Beide Knie nacheinander nach vorn-oben auf Hüfthöhe anheben, Fußspitzen möglichst gestreckt
- Landen über den Fußballen und Abrollen zur Ferse
- Rhythmische Galoppsprünge

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 3

- Rhythmische Galoppsprünge mit Seil
- Stabile Oberarmposition mit synchronem Handgelenkkreisen und leichter Unterstützung der Unterarme
- Gleichmäßige Seilschleife