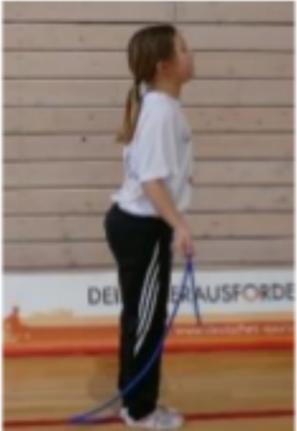
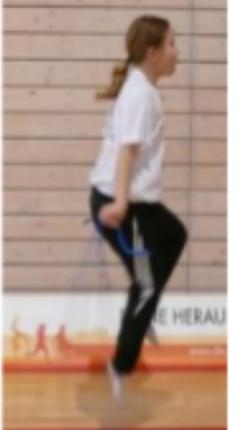




Lernstufen – Check

Griffhaltung und Seillänge	Ausgangsposition	Absprung mit Seilschwung vw.	Seilüberquerung, Landen, erneuter Absprung
  			  
<p style="text-align: center;">Check ✓</p>	<p style="text-align: center;">Check ✓</p>	<p style="text-align: center;">Check ✓</p>	<p style="text-align: center;">Check ✓</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 4 Finger greifen das Seil und der Daumen wird auf das Seil gelegt. - Die Seilschleife hat die individuell benötigte Länge (in die Seilschleife mittig treten und das Seil bis unter die Achseln ziehen). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn. - Die Oberarme sind dicht am Oberkörper. - Die Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe an der Körperseite. - Die Füße sind geschlossen vor dem Seil. - Das gefasste Seil befindet sich hinter dem Körper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit dem einbeinigen Absprung (z.B. links) erfolgt der Anfangsimpuls aus den Handgelenken mit Unterstützung der Unterarme für den Seilschwung. - Gleichzeitig wird das rechte Knie auf Hüfthöhe angehoben. - Durch synchrones Weiterkreisen der Handgelenke mit leichter Unterstützung der Unterarme schwingt das Seil rück-hoch über den Kopf nach vorn. - Die Oberarme bleiben dicht am Körper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wenn sich das Seil vor den Füßen befindet, überqueren beide Beine nacheinander mit hochgezogenen Knien das Seil. - Das Seil rotiert weiter. - Das rechte Bein senkt ab und landet zuerst auf dem Boden. Nachfolgend setzt das linke Bein auf, um direkt wieder abzuspringen mit Vorhochziehen des rechten Knies. - Aufrechte Körperhaltung mit Blick geradeaus. - Die Oberarme sind dicht am Körper. - Gleichmäßige Seilschleife. - Fußspitzen möglichst gestreckt.