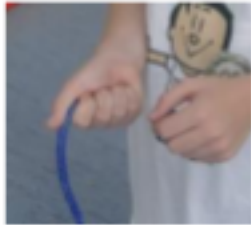
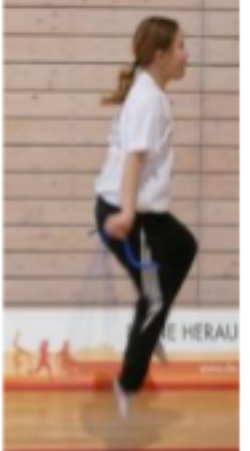




## Lernstufen – Check

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