




# Musterlösung Schüler – Check

**4**

		Check
<b>Fingerhaltung und Seillänge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich halte das Seil im <b>4</b> -Fingergriff.</li> <li>• Der <b>Daumen</b> liegt auf dem Seil.</li> <li>• Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße in die Seilschleife und ziehe das Seil straff unter die <b>Achseln</b>.</li> </ul>	 ----- ----- -----
<b>Ausgangsposition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stehe aufrecht und blicke nach <b>vorn</b>.</li> <li>• Meine Arme sind leicht <b>gebeugt</b> und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper.</li> <li>• Ich stehe mit <b>geschlossenen</b> Füßen vor dem Seil.</li> </ul>	----- ----- -----
<b>Absprung mit Seilschwung vw.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich <b>springe einbeinig</b> ab und ziehe die Knie nacheinander auf Hüfthöhe nach oben.</li> <li>• Ich schwinge das Seil mit <b>Handgelenkkreisen</b> und mit leichter Hilfe der Unterarme rück-hoch über den Kopf nach vorn.</li> </ul>	----- -----
<b>Seilüberquerung und Landen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine Beine überqueren <b>nacheinander</b> das Seil.</li> <li>• Meine <b>Füße</b> landen nacheinander, wobei immer auf dem <b>zuerst</b> hochgezogenen Bein gelandet wird.</li> </ul>	----- -----