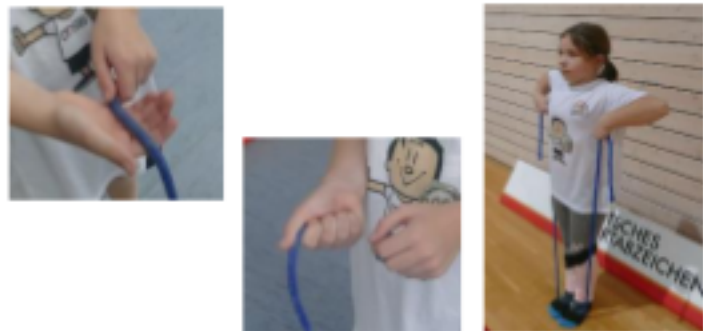
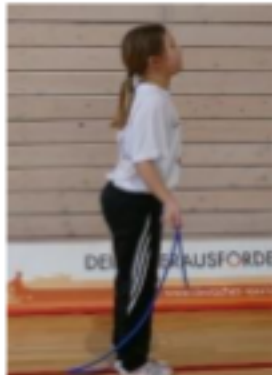



3.1

Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
Fingerhaltung und Seillänge 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich halte das Seil im-Fingergriff. ----- • Der liegt auf dem Seil. ----- • Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße mittig in die Seilschleife und ziehe das Seil bis zur 	 ----- ----- -----
Ausgangsposition 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe aufrecht und blicke nach • Meine Arme sind leicht und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. ----- • Ich stehe mit Füßen vor dem Seil. 	 ----- ----- -----