






Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von dir erfüllten Technikelemente, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p>Absprung mit Seilschwung vw.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich springe ab und ziehe die Knie auf Hüfthöhe nach oben. • Ich schwinge das Seil mit und mit leichter Hilfe der Unterarme rück-hoch über den Kopf nach vorn. 	<p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Seilüberquerung und Landen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Beine überqueren das Seil. • Meine..... landen nacheinander, wobei immer auf dem hochgezogenen Bein gelandet wird. 	<p>-----</p> <p>-----</p>