



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- 4-Finger-Griff am Seil mit Daumensicherung
- Individuelle Seillänge vorhanden
- Aufrechter Stand mit Blick nach vorn
- Leicht gebeugte Arme (ca. 45 Grad) auf Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Oberkörper
- Lockeres synchrones Handgelenkkreisen

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Seilschwung aus den Handgelenken
- Gebeugte Arme in Hüfthöhe
- Seilschleife gleichbleibend
- Prellfedernde Sprünge im gemäßigtem Tempo
- Landen mit Abfedern in den Fußgelenken und Unterstützung der Kniee

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Rhythmische Prellsprungfolge
- Gestreckte Körperhaltung, Blick geradeaus
- Gleichmäßige Seilschleife
- Geschlossene Beine und möglichst gestreckte Füße

