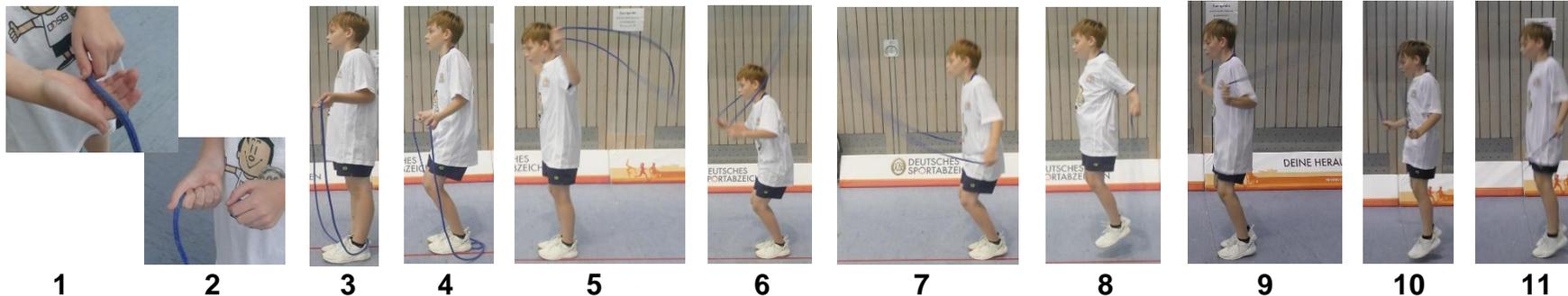




1

# Technikleitbild Grundsprung vw. mit Zwischensprung



Standposition mit Griffhaltung und Seillänge	Auftaktschwung vorwärts	Schwungbewegung aus den Handgelenken	Seilüberquerung mit Rückschwung	Zwischensprung
<b>Bilder 1-3</b>	<b>Bilder 4-6</b>	<b>Bild 7</b>	<b>Bilder 8-9</b>	<b>Bilder 10-11</b>
<b>Lernstufe 1</b>	<b>Lernstufe 2</b>	<b>Lernstufe 2</b>	<b>Lernstufe 2-3</b>	<b>Lernstufe 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrechte Körperhaltung</li> <li>- Füße stehen im festen Stand nebeneinander</li> <li>- Seil im Vier-Finger-Griff am Übergang von Mittelhand zu den Fingergliedern. Der Daumen wird dann auf das Seil bzw. bei einem Griff auf das nach außen gerichtete Griffende aufgelegt</li> <li>- Seil straff von Fuß bis zu den Achseln ziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Seil wird mit gebeugten Armen und einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken und Knien rück-hoch über die Senkrechte nach vorn vor die Füße geschwungen</li> <li>- Seilschleife schwingt ohne Veränderung gleich groß nach vorn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme befinden sich gebeugt auf Hüfthöhe</li> <li>- Seilschwung aus den Handgelenken initiieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungbewegung über das nach hinten schwingende Seil aus dem Sprunggelenk</li> <li>- Aufrechte Körperhaltung, Blick geradeaus</li> <li>- Knie und Füße gestreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleiner federnder Zwischensprung nach Seilüberquerung</li> </ul>