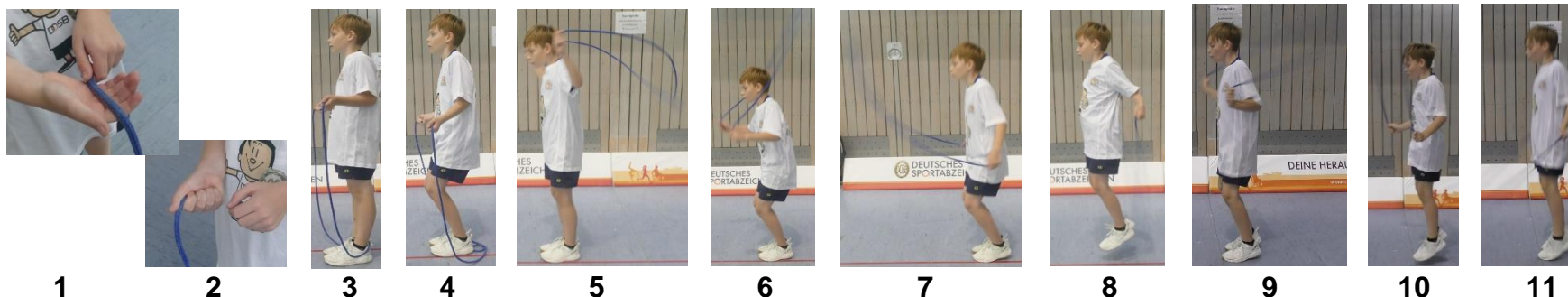




1

Technikleitbild Grundsprung vw. mit Zwischensprung



Standposition mit Griffhaltung und Seillänge	Auftaktschwung vorwärts	Schwungbewegung aus den Handgelenken	Seilüberquerung mit Rückschwung	Zwischensprung
Bilder 1-3	Bilder 4-6	Bild 7	Bilder 8-9	Bilder 10-11
Lernstufe 1	Lernstufe 2	Lernstufe 2	Lernstufe 2-3	Lernstufe 2
<ul style="list-style-type: none"> - Aufrechte Körperhaltung - Füße stehen im festen Stand nebeneinander - 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 - Seil straff von Fuß bis zu den Achseln ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Seilschleife schwingt ohne Veränderung gleich groß nach vorn 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme befinden sich gebeugt auf Hüfthöhe - Seilschwung aus den Handgelenken initiieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungbewegung über das nach hinten schwingende Seil aus dem Sprunggelenk - Aufrechte Körperhaltung, Blick geradeaus - Knie und Füße gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleiner federnder Zwischensprung nach Seilüberquerung