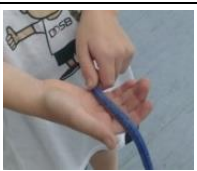

















Lernstufen – Check

Griffhaltung und Seillänge	Ausgangsposition	Auftaktbewegung und Seilschwung	Seilüberquerung	Zwischensprung
 		 	 	 
<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 
<p>Vier Finger greifen das Seil und der Daumen sichert.</p>	<p>Aufrechte Körperposition mit Blickrichtung nach vorn.</p>	<p>Der Anfangsimpuls kommt aus den Hand- und Fußgelenken mit Unterstützung der Knie.</p>	<p>Beidbeinige Prellsprünge über das Seil aus den Sprunggelenken.</p>	<p>Kleiner federnder Zwischensprung nach Seilüberquerung.</p>
<p>Die Seilschleife ist in der richtigen Größe.</p>	<p>Arme befinden sich leicht gebeugt auf Hüfthöhe an der Körperseite.</p>	<p>Die Größe der Seilschleife bleibt konstant.</p>	<p>Nach dem Absprung Strecken der Beine mit geschlossenen Füßen.</p>	<p>Die Landung wird über den Vorderfuß abgefedert und durch die Knie unterstützt.</p>
	<p>Die Füße sind geschlossen vor dem Seil.</p>			