



# Musterlösung Schüler – Check

4

<b>Fingerhaltung und Seillänge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich halte das Seil im <b>Vier</b>-Fingergriff.</li> <li>• Der <b>Daumen</b> liegt auf dem Seil.</li> <li>• Die Seilenden kann ich bis in die <b>Achselhöhle</b> ziehen.</li> </ul>	<b>Check</b> ✓ ----- ----- -----
<b>Ausgangsposition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stehe aufrecht und Blicke nach <b>vorn</b>.</li> <li>• Meine Arme sind leicht <b>gebeugt</b> auf Hüfthöhe an der Körperseite.</li> <li>• Ich stehe mit <b>geschlossenen</b> Füßen vor dem Seil.</li> </ul>	----- ----- -----
<b>Auftaktbewegung und Seilüberquerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich schwinge das Seil mit Hilfe von meinen <b>Knien</b> und <b>Händen</b> nach vorn.</li> <li>• Die Seilschleife bleibt <b>konstant</b>.</li> </ul>	----- -----
<b>Seilüberquerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich mache beidbeinige <b>Prellsprünge</b> über das Seil.</li> <li>• Nach dem Absprung <b>strecke</b> ich meine Beine und Füße.</li> <li>• Ich federe die Landung über den <b>Vorderfuß</b> und die <b>Knie</b> ab.</li> </ul>	----- ----- -----
<b>Zwischensprung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich mache einen kleinen federnden <b>Zwischensprung</b> nach der Seilüberquerung.</li> <li>• Die <b>Landung</b> wird über den Vorderfuß abgefedert und durch die Kniee unterstützt.</li> </ul>	----- -----