



Musterlösung Schüler – Check

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