


3.2

Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von dir erfüllten Technikelemente, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
Auftaktbewegung und Seilschwung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich schwinde das Seil mit Hilfe von meinen und nach vorn. ----- • Die Seilschleife bleibt 	 ----- -----
Seilüberquerung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich mache beidbeinige über das Seil. ----- • Nach dem Absprung ich meine Beine und Füße. ----- • Ich federe die Landung über den und die ab. ----- 	 ----- ----- -----
Zwischensprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich mache einen kleinen federnden nach der Seilüberquerung. ----- • Die wird über den Vorderfuß abgefedert und durch die Knie unterstützt. 	 ----- -----