



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **4- Finger- Griff mit Daumensicherung**
- **Festlegung der individuellen Seillänge**
- **Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn**
- **Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen rw.**
- **aus gebeugten Armen, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Individuelle Ausgangsposition der Arme**
- **Anschwung des Seils mit Unterstützung aus den Armen, Handgelenken, Fuß- und Kniegelenken**
- **Seilschwungphase mit Weiterrotieren der großen Seilschleife durch Handgelenkkreisen rw. nach oben und hinter den Körper**
- **Sprung rw. über das Seil mit möglichst gestreckten und geschlossenen Beinen**
- **Landen auf den Fußballen mit Abfedern in den Fuß- und Kniegelenken**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Koordinierte, flüssige Bein- und Armbewegungen**
- **Stabile Armposition mit synchronem Handgelenkkreisen rw.**
- **Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßigen Seilschleife**
- **Rhythmisierte Prellsprünge mit möglichst gestreckten und geschlossenen Beinen sowie aufrechtem Oberkörper mit Blick nach vorn**