



# Musterlösung Schüler – Check


**5**

<b>Fingerhaltung und Seillänge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich halte das Seil im <b>4-Finger-Griff</b> .</li> <li>• Der <b>Daumen</b> liegt auf dem Seil.</li> <li>• Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße in die Seilschleife und ziehe das Seil straff unter die <b>Achseln</b>.</li> </ul>	<b>Check</b> ✓ ----- ----- -----
<b>Ausgangs- position</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stehe aufrecht und mein Blick geht nach <b>vorn</b>.</li> <li>• Ich wähle als Ausgangsposition für mich aus:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meine Arme sind gebeugt in Hüfthöhe</li> <li>- Meine Arme sind gebeugt unter Hüfthöhe</li> <li>- Meine Arme sind gestreckt an der Körperseite</li> <li>- Meine Arme sind gebeugt hinter dem Körper.</li> <li>- Meine Arme sind.....</li> </ul> </li> <li>• Ich stehe mit geschlossenen und gestreckten Beinen <b>hinter</b> dem Seil.</li> </ul>	----- ----- ----- ----- ----- -----
<b>Seilschwünge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bringe das Seil mit Hilfe von <b>Handgelenkkreisen</b> rückwärts, Armen und Beinen in Schwung.</li> <li>• Die Seilschleife bleibt in der Form <b>gleich</b>.</li> </ul>	----- -----
<b>Sprung/ Prellsprünge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem ersten beidbeinigen Sprung und den nachfolgenden <b>Prellsprüngen</b> springe ich hoch über das Seil rückwärts.</li> <li>• Nach dem Absprung halte ich meine Beine möglichst <b>gestreckt</b> und geschlossen.</li> <li>• Das Landen erfolgt über die <b>Fußballen</b> mit Absenken der Fersen ohne Bodenkontakt und mit sofortigem, schnellkräftigen und erneuten <b>Absprung</b>.</li> </ul>	----- ----- -----