





**4.1**

# Schüler – Check


**NAME:** .....

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p><b>Fingerhaltung und Seillänge</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich halte das Seil im .....- Griff. -----</li> <li>• Der ..... liegt auf dem Seil. -----</li> <li>• Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße mittig in die Seilschleufe und ziehe das Seil straff unter die ..... Auf Achselhöhe greifen ich das Seil.</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stehe aufrecht und blicke nach ..... -----</li> <li>• Ich wähle für mich aus: Meine Arme sind gebeugt in Hüfthöhe, gebeugt unter Hüfthöhe, gestreckt an der Körperseite oder gebeugt hinter dem Körper. -----</li> <li>• Ich stehe mit geschlossenen und gestreckten Beinen .....dem Seil.</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>