






Schüler – Check



NAME:

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

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p>Seilschwung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bringe das Seil mit Hilfe vonrückwärts, den Armen und Beinen in Schwung. ----- • Die Seilschleife bleibt in der Form 	<p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Sprung/ Prellsprünge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit dem ersten beidbeinigen Sprung und den nachfolgendenspringe ich hoch über das Seil rückwärts. ----- • Nach dem Absprung halte ich meine Beine möglichstund geschlossen. ----- • Das Landen erfolgt über die mit Absenken der Fersen ohne Bodenkontakt und mit sofortigem, schnellkräftigen und erneuten 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>