



Technikbeschreibung: Grundsprung rückwärts



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase	Endphase
<p>Griffhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vier Finger greifen das Seilende ca. am Übergang von der Mittelhand zu den Fingergliedern. - Der Daumen befindet sich auf der Seilaußenseite. <p>Seillänge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Füße mittig auf die Seilschleife stellen und beidseitig das Seil straff unter die Achseln ziehen. Die Achselhöhe ist das Maß für die individuelle Seillänge. <p>Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufrechter Körper im Stand, Blick nach vorn. - Füße sind geschlossen, Beine gestreckt. - Das gefasste Seil befindet sich vor dem Körper. <p>Mögliche Varianten der Armposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Seil wird mit den Armen, Handgelenkkreisen rw. und Beugen und Strecken der Beine hoch und über den Kopf Richtung Fersen geschwungen (Außenkreis). 	<ul style="list-style-type: none"> - Befindet sich das Seil in etwa waagerechter Position hinter dem Körper, wird der beidbeinige Sprung bei der ersten Seilüberquerung durch Beugen und Strecken in den Fuß- und Kniegelenken durchgeführt. - Mit Handgelenkkreisen rw. rotiert das Seil weiter. - Die nachfolgenden Sprünge sind beidbeinige, rhythmisierte Prellsprünge über das Seil. Der Sprung erfolgt von den Fußballen mit Unterstützung aus Sprung- und Kniegelenken. - Beim Landen Abfedern über die Fußballen mit Senken der Fersen ohne Bodenberührung und Beugen der Knie. - Danach sofortiger Absprung mit aufrechter Körperhaltung und möglichst nach vorn gerichtetem Blick. - Die Beine sind möglichst geschlossen und gestreckt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Seilbewegung endet nach dem letzten Sprung hinter dem Körper, wenn kein Impuls mehr aus den Handgelenken erfolgt und die Arme in die Tiefhalte gesenkt werden. - Der Körper bleibt Aufrecht, der Blick geht nach vorn. - Die Beine sind gestreckt und die Füße geschlossen.