



# Beobachtungsmerkmale

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 1

- **4-Finger-Griff am Seil mit Daumensicherung**
- **Festlegung der individuellen Seillänge**
- **Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn**
- **Leicht gebeugte Arme, Unterarme auf Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper**
- **Lockerer, synchroner Handgelenkkreis**
- **Seilschwung vw. und Sprung über das Seil**

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 2

- **Beidbeinige Sprünge aus den Fußgelenken mit Unterstützung der Knie**
- **Gestreckte Beine mit geschlossenen Füßen nach dem Absprung**
- **Landen auf den Fußballen mit Abfedern in den Fußgelenken und den Knien**

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 3

- **Rhythmisierte Prellsprünge mit möglichst gestreckten Fußspitzen**
- **Stabile Armposition mit synchronen Handgelenkkreisen**
- **Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßigen Seilschlaufen**
- **Koordinierte, flüssige Bein- und Armbewegungen**