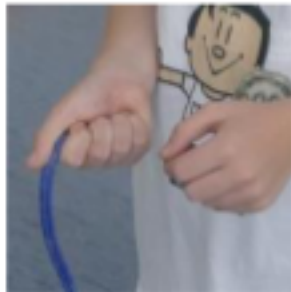
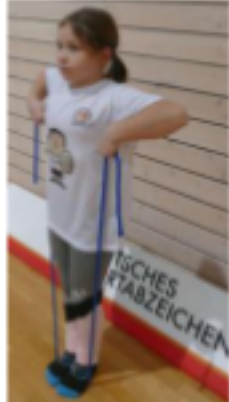











Lernstufen – Check

Griffhaltung und Seillänge	Ausgangsposition	Aufaktbewegung und Seilschwung	Seilsprünge in Folge - Prellsprünge
 		 	
	<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 
<p>Vier Finger greifen das Seil und der Daumen wird auf das Seil gelegt.</p>	<p>Aufrechte Körperposition mit Blick nach vorn.</p>	<p>Mit einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken und den Unterarmen sowie mit Unterstützung der Knie wird das Seil rückhoch geschwungen.</p>	<p>Beidbeiniger erster Absprung mit anschließenden Prellsprüngen über das Seil aus den Fußgelenken.</p>
<p>Die Seilschleife ist in der richtigen Größe.</p>	<p>Arme befinden sich leicht gebeugt mit den Unterarmen auf Hüfthöhe an der Körperseite.</p>	<p>Mit weiterem Handkreisen schwingt das Seil über den Kopf mit gleichbleibender Seilschleife nach vorn.</p>	<p>Nach dem Absprung gestreckte und geschlossene Beine mit möglichst gestreckten Fußspitzen.</p>
	<p>Die Füße sind geschlossen vor dem Seil.</p>		<p>Das Landen erfolgt über die Fußballen mit Absenken der Fersen ohne Bodenberührung und sofortigem Absprung.</p>