



Musterlösung Schüler – Check


4

Fingerhaltung und Seillänge	<ul style="list-style-type: none"> • Ich halte das Seil im 4-Finger-Griff. • Der Daumen liegt auf dem Seil. • Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße in die Seilschleife und ziehe das Seil straff unter die Achseln. 	Check ✓ ----- ----- -----
Ausgangs- position	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe aufrecht und mein Blick geht nach vorn. • Meine Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. • Ich stehe mit geschlossenen Füßen vor dem Seil. 	----- ----- -----
Auftaktbewegung und Seilschwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bringe das Seil mit Hilfe von Handgelenkkreisen und der Unterarme in Schwung. • Die Seilschleife bleibt in der Form gleich. 	----- -----
Seilsprünge in Folge	<ul style="list-style-type: none"> • Mit beidbeinigen Prellsprüngen springe ich über das Seil. • Nach dem Absprung halte ich meine Beine gestreckt und geschlossen, die Fußspitzen sind möglichst gestreckt. • Das Landen erfolgt über die Fußballen mit Absenken der Fersen ohne Bodenberührung und sofortigem Absprung. 	----- ----- -----