



# Musterlösung Schüler – Check


**4**

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