



# Schüler – Check

**NAME:** .....

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p><b>Fingerhaltung und Seillänge</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich halte das Seil im .....-Griff. -----</li> <li>• Der ..... 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 .....</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stehe aufrecht und blicke nach .....</li> <li>• Meine Arme sind leicht ..... und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. -----</li> <li>• Ich stehe mit ..... Füßen vor dem Seil.</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>