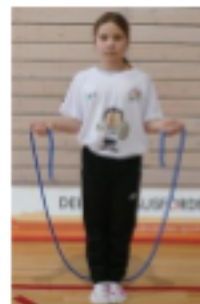
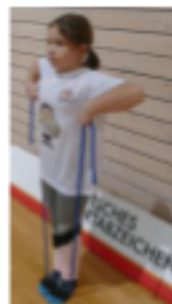




1

Technikleitbild Grundsprung vorwärts



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase	Endphase
<p>Griffhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vier Finger greifen das Seilende ca. am Übergang von der Mittelhand zu den Fingergliedern. - Der Daumen befindet sich auf der Seilaußenseite. <p>Seillänge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eine Seilschleife vor dem Körper bilden und dabei die Seilenden fassen. - Beide Füße mittig auf die Seilschleife stellen und beidseitig das Seil straff unter die Achseln ziehen. <p>Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufrechte Körperhaltung im Stand, Blick nach vorn. - Arme sind leicht gebeugt, die Unterarme auf Hüfthöhe an der Körperseite. - Füße sind geschlossen. - Das gefasste Seil befindet sich hinter dem Körper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken und den Unterarmen (Innenkreis) sowie mit Unterstützung der Knie wird das Seil rückhoch geschwungen. - Mit weiterem Handkreisen schwingt das Seil über den Kopf mit gleichbleibender Seilschleife nach vorn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Der beidbeinige Sprung bei der ersten Seilüberquerung wird durch Beugen in den Fuß- und Kniegelenken eingeleitet. - Die nachfolgenden Sprünge sind beidbeinige Prellsprünge über das Seil. Der Sprung erfolgt von den Fußballen mit Unterstützung aus Sprung- und Kniegelenken. - Beim Landen Abfedern über die Fußballen mit Senken der Fersen ohne Bodenberührung und Beugen der Knie. - Danach sofortiger Absprung mit aufrechter Körperhaltung und Blick nach vorn. - Die Beine sind geschlossen und gestreckt mit möglichst gestreckten Fußspitzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Seilbewegung endet nach dem letzten Sprung hinter dem Körper, indem kein Impuls mehr aus den Handgelenken erfolgt und die Arme in die Tiefhalte gesenkt werden. - Die Beine sind gestreckt und die Füße geschlossen.