2

Seilspringen

Du brauchst!	Sprungseil
Das bringt's!	AusdauerKoordination
So geht's!	 Seil von hinten über den Kopf schwingen Seil überspringen: mit/ohne Zwischenhüpfer; einbeinig/beidbeinig; mit Schritt-/Wechselsprüngen
Beachte!	Mit leicht gebeugten Knien auf den Fußballen weich landen
Geht noch mehr?	 Schnelleres Tempo Doppelschlag Arme überkreuz führen Rückwärts schwingen







