



## Seilspringen

Sprungkraft/Koordination

**Seilspringen ist äußerst vielseitig, der Kreativität bei Rhythmus und Schnelligkeit sind keine Grenzen gesetzt!**

### ÜBUNGSABLAUF

1. Beidbeinig mit Einserrhythmus
2. Beidbeinig mit Zweierrhythmus (2 Sprünge = 1 Schwung)
3. Einbeinig mit Einserrhythmus
4. Einbeinig mit Zweierrhythmus (2 Sprünge = 1 Schwung)
5. Wer schafft 2 Schwünge bei 1 Sprung?  
Variante: 1-5 rückwärts
6. Fortbewegen entlang von Turnsaallinien mittels Schnurspringen

Musik fördert die Motivation!

### MATERIAL

- Sprungschnur

FIT for WISPOWO 3

