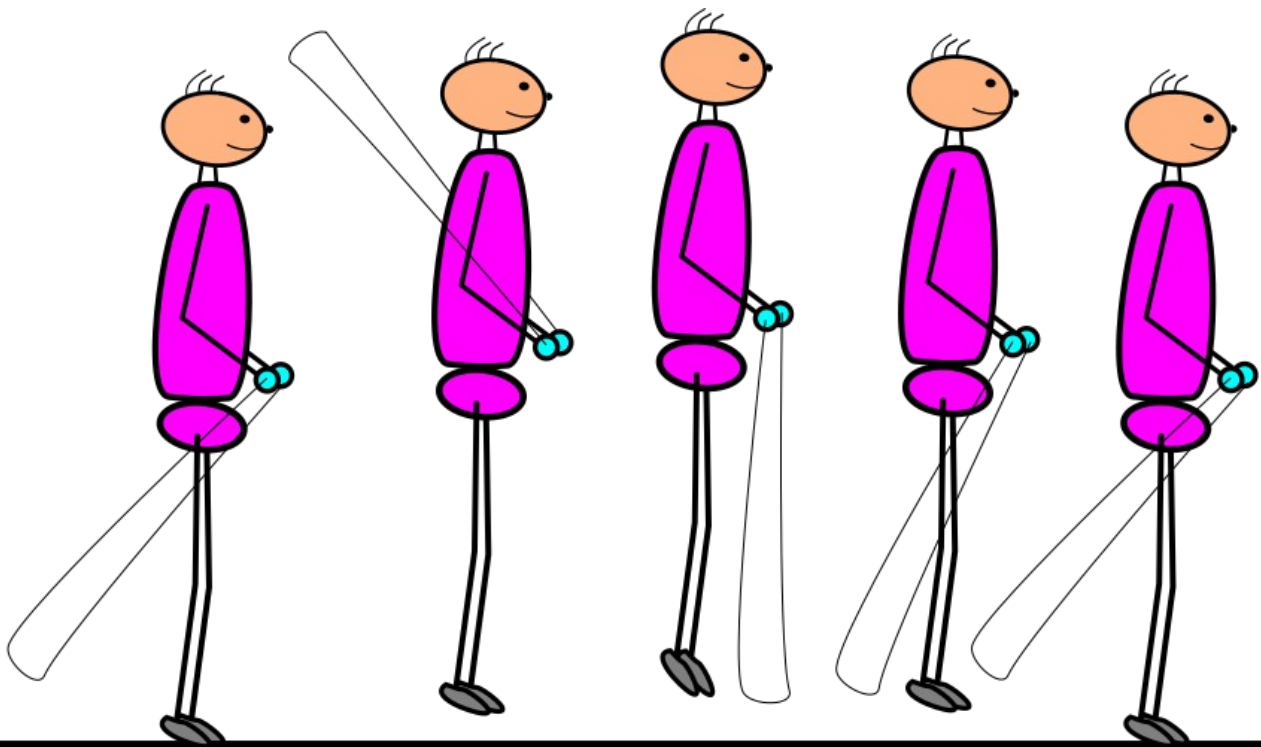


Seilspringen



Material: Springseil (alternativ, jedes andere Seil)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: lockerer Stand, Seil hinter den Füßen
- Seil wird nach vorne geschwungen und mit einem möglichst kleinen Sprung überwunden
- Beidbeinige Sprünge aus dem Sprunggelenk (ohne Zwischensprung)
- Oberkörper bleibt aufgerichtet, Blick nach vorne

Zeit: 120sec.