

#1

Grundsprung mit Zwischensprung



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Führe das Seil hinter deinem Rücken hoch und führe es nach vorne.
3. Bevor das Seil den Boden erreicht, springe hoch und führe das Seil unter deinen Füßen hindurch.
4. Lege zwischen den Seilsprüngen einen Zwischensprung ein.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#2

Grundsprung



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Führe das Seil hinter deinem Rücken hoch über deinen Kopf nach vorne.
3. Bevor das Seil den Boden erreicht, springe hoch und führe das Seil unter deinen Füßen hindurch.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#3

Grundsprung - rückwärts



1. Beginne aus der Grundstellung heraus-
das Seil jedoch vor den Füßen.
2. Führe das Seil hoch über den Kopf nach
hinten.
3. Bevor das Seil den Boden erreicht,
springe hoch und führe das Seil unter
deinen Füßen hindurch.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#4

Der Laufsprung



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Setze bei jedem Seildurchschlag im Wechsel den rechten und dann den linken Fuß auf.



#5

Der schnelle Läufer



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Setze bei jedem Seildurchschlag im Wechsel den rechten und dann den linken Fuß auf.
3. Werde mit der Zeit immer schneller.



#6

Einbeinig



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Führe die Seildurchschläge mit nur einem Bein aus.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



#7

Einbeinig- wechselnd



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Führe jeden Seildurchschlag abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein durch.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



#8

Die Glocke



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Springe nach jedem Seildurchsprung abwechselnd nach vorne bzw. hinten.



#9

Der Skifahrer



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Springe nach jedem Seildurchsprung abwechselnd von der linken auf die rechte Seite und umgekehrt.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



#10

Die Schere



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Springe im Wechsel in der Schrittstellung. Zunächst mit dem linken Bein vorne, dann mit dem rechten Bein.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#11

Die Windmühle



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Führe nach jedem Seilsprung die Arme zur Seite und schwing das Seil seitlich am Körper im Kreis.
3. Wechsle auf die andere Seite und führe dort ebenso eine Kreisbewegung durch.
4. Führe danach wieder einen Seilsprung durch.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



#12

Die hoppelnde Windmühle



1. Führe die Übung wie #11 aus.
2. Während der Windmühle stoppst du jedoch nicht deine Sprungbewegung, sondern führst kurze und schnelle Zwischensprünge aus.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#13

Die Windmühle - Squad



1. Führe die Übung wie #11 aus.
2. Führe die seitlichen Windmühlbewegungen im Squad aus.
3. Nachdem du auf beiden Seiten die Windmühle ausgeführt hast, führe wieder einen Grundsprung durch.



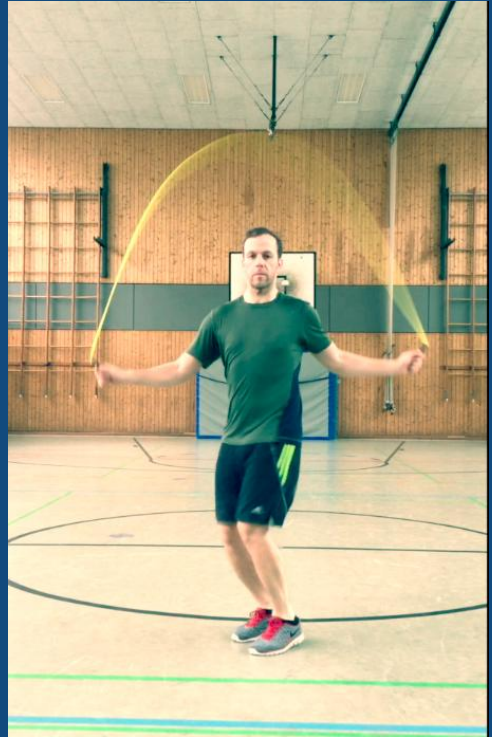
Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#14

Der Tänzer



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Führe den Grundsprung aus und drehe dabei die Hüfte abwechselnd nach jedem Sprung von der einen zur anderen Seite.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#15

Der HopHop



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Bei jedem Seilsprung „kickst“ du abwechselnd dein rechtes oder linkes Bein nach vorne.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#16

CrissCross



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Während des Seilsprungs werden deine Arme abwechselnd vor dem Körper gekreuzt und wieder geöffnet.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



#17

Über die Linie



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Während der Seilsprünge springst du jeweils einbeinig über eine gedachte Linie.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0



#18

Die lahme Ente



1. Beginne aus der Grundstellung heraus.
2. Während der Seilsprünge öffnest du (Zehenspitzen zeigen nach außen) oder schließt du (Zehenspitzen zeigen nach innen) die Beine.



Rope Skipping Cards

Dieses Material wurde erstellt von Thorsten Puderbach und steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 3.0

