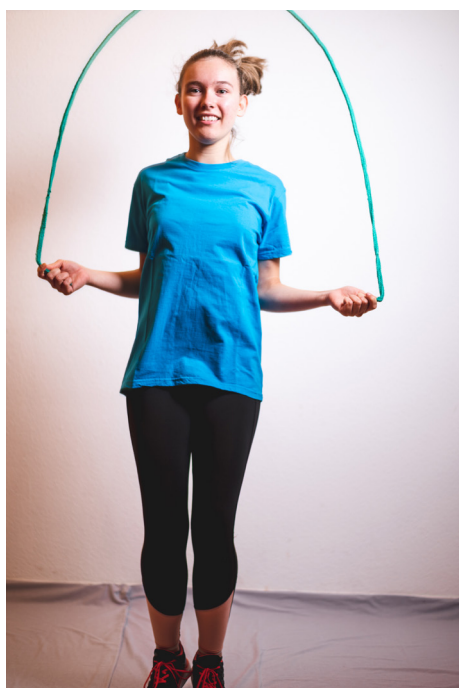


Seilspringen

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungseil
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Seil von hinten über den Kopf schwingen • Seil überspringen: mit/ohne Zwischenhüpfer; einbeinig/beidbeinig; mit Schritt-/Wechselsprüngen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Mit leicht gebeugten Knien auf den Fußballen weich landen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelleres Tempo • Doppelschlag • Arme überkreuz führen • Rückwärts schwingen



So geht's!



Geht noch mehr?