

**Seilspringen Bewegungshausaufgabe**

**Aufgabe:**

Während den ersten Wochen im Talent Eye haben wir intensiv das Seilspringen geübt. Eure Aufgabe ist es, die einzelnen Sprungteile sehr gut zu üben und sie zu der beschriebenen Seilkür zusammen zu fügen.

**Seilkür nach den Sommerferien:**

- 4 mal Grundsprung
- 4 mal Twist
- 4 mal Sidestep nach links
- 4 mal Sidestep nach recht
- 4 mal Sidestep nach links
- 4 mal Sidestep nach recht
- 2 mal Grätsche
- 2 mal Schottentanz
- 2 mal Arme kreuzen
- 2 mal fakultativ (ein eigenes Seilkunststück)

Auf der Homepage findet ihr ein Video zur Anleitung  
Um diese Aufgabe zu bewerten, werden wir die Seilkür ca. zwei Wochen nach den Sommerferien auf Video aufnehmen.

**Ziel:**

- Gut erreicht
- Erreicht
- Knapp nicht erreicht
- Nicht erreicht

Datum der Überprüfung: \_\_\_\_\_

**Zusatzaufgaben (fakultativ)**

Ein eigenes Seilsprungvariante uns vorzeigen.

Bemerkungen:

---

---

---

**4 mal Grundsprung:**

(keine Doppelhüpfer)

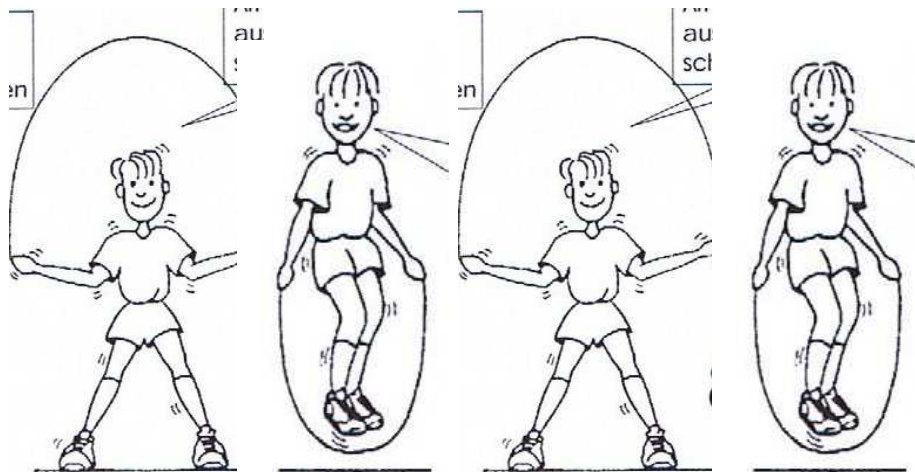


**4 mal Twist:** Arm- und Oberkörperhaltung ist wie beim Grundsprung. Die Füße bewegen sich 45° hin und her.

**2 mal Sidestep:**

4 mal Seitwärtssprung nach rechts (Beine überkreuzen sich nicht), dann

4 mal Seitwärtssprung nach links (Beine überkreuzen sich nicht)

**2 mal Grätsche:** (das Ganze zwei mal)

Grätsche, Beine zusammen, linkes Bein vor und rechtes zurück, Beine zusammen

Grätsche, Beine zusammen, rechtes Bein vor und linkes zurück, Beine zusammen

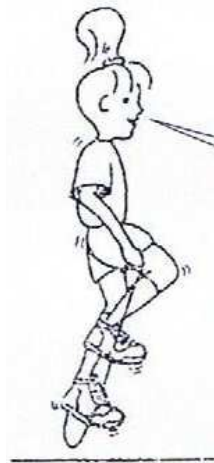


**2 mal Schottentanz:** (das Ganze zwei mal)

Grundsprung, zeige vorne das rechte Bein, Grundsprung, zeige das rechte Bein auf der rechten Seite,

Grundsprung, zeige vorne das linke Bein, Grundsprung, zeige das linke Bein auf der linken Seite,

(Der Fuss wird beim „Zeigen des Fusses“ nach vorne und auf die Seite nicht abgestellt)

**2 mal Arme kreuzen**