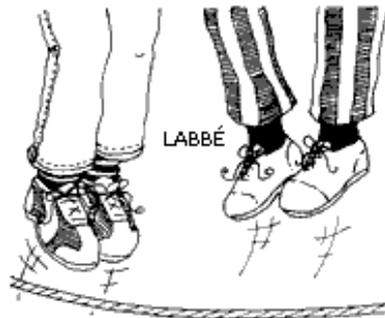


# SCHWUNGSEIL basic

## Ich kann...

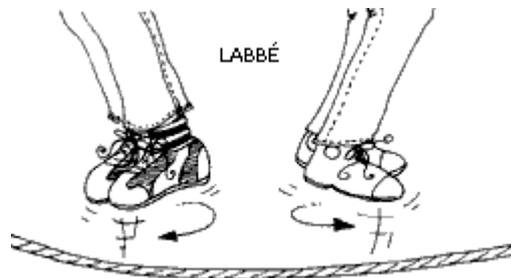
- Die Schlange beißt mich nicht  
(einem schlängelndem Seil ausweichen)
- 3 Runden Propeller ohne Fehler  
(Jedes Mal über das rotierende Seil springen)
- Unter dem schwingenden Seil durchrennen
- 4x über das hin- und her schwingende Seil springen
- im Seil starten und 4x springen
- zu zweit im Seil starten und 4x springen
- Hineinspringen und 4x springen
- Nach 4x springen raus rennen
- Hineinspringen, nach 4x springen raus rennen
- Mach einen neuen Rekord



# SCHWUNGSEIL medium

## Ich kann...

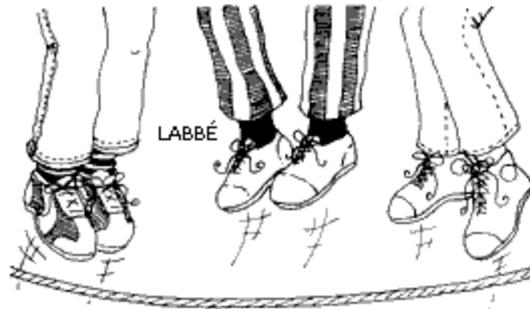
- 10x im Seil springen
- 9x schön schwingen für andere
- 8x im Seil springen, nach jedem Sprung eine halbe Drehung
- 7x auf einem Bein springen
- 6x zu zweit im Seil springen
- 5x zu dritt im Seil springen
- Hineinspringen, 4x springen und raus
- von der anderen Seite hineinspringen, 3x springen und raus
- 2x in der Liegestütz-Stellung springen
- möglichst viele Kinder gleichzeitig springen



# SCHWUNGSEIL advanced

## Ich kann...

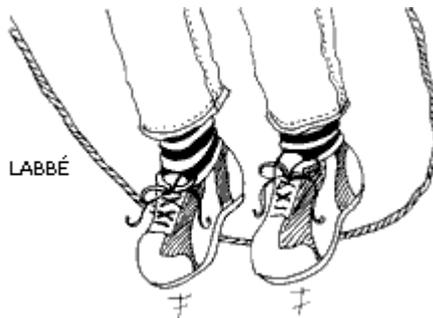
- 10x im Seil springen
- 9x auf einem Bein springen
- 8x auf dem anderen Bein springen
- hinein springen, 7x springen und raus
- von der anderen Seite hinein springen, 6x springen und raus
- 5x zu zweit einen Ball während dem Springen hin und her passen
- 4x zu zweit einen Ball während dem Springen mit Bodenpässen hin und her passen
- 3x während dem Springen 360° drehen
- 2x mit einem kleinen Springseil im grossen Seil springen
- im Double Dutch (zwei Schwungseile gleichzeitig) springen



# SEILSPRINGEN basic

## Ich kann...

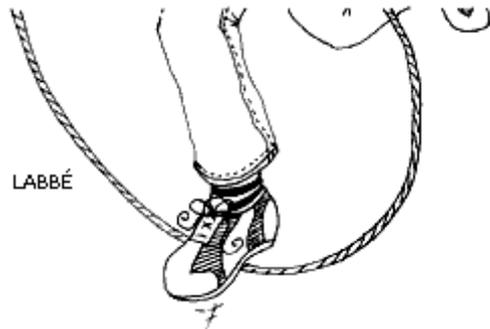
- 10x ohne Seil wie eine Feder springen
- 9x das Seil auf der Seite neben dem Körper schwingen und dazu springen
- 8x Grundsprung (Pausen erlaubt)
- 7x Grundsprung (am Stück)
- 6x im Laufen seilspringen
- 5x Grundsprung einbeinig rechts
- 4x Grundsprung einbeinig links
- 3x rückwärts springen
- 2x blind springen
- 1x so oft wie möglich



# SEILSPRINGEN medium

## Ich kann...

- 10x ohne Seil wie eine Feder springen
- 9x Grundsprung mit Zwischensprung
- 8x Grundsprung ohne Zwischensprung
- 7x Grundsprung rückwärts
- 6x Galopp
- 5x Grundsprung einbeinig
- 4x Hampelmann
- 3x Wechseln vorwärts / rückwärts
- 2x Kreuzen
- 1x Doppelsprung



# SEILSPRINGEN advanced

## Ich kann...

- 10x beidbeinig springen
- 9x den Hampelmann springen
- 8x Zweimal ein Quadrat springen
- 7x auf dem rechten Bein und dann ohne Pause 7x auf dem linken Bein springen
- 6x kreuzen (dazwischen immer 1x normal)
- 5x zu zweit mit zwei Seilen springen
- 4x im grossen Seil springen
- 3x zu zweit mit einem Seil springen
- 2x normal springen, dann kreuzen und auf dem li Bein springen, wieder normal springen, dann kreuzen und auf dem re Bein springen
- 1x die Nähmaschine springen



# SEILSPRINGEN advanced

## Ich kann...

- 50x ohne Fehler springen
- 45x ohne Zwischensprung springen
- 40x rechts und links abwechslungsweise
- 35x seitwärts über eine Linie springen
- 30x Schere springen
- 25x im Laufen Seilspringen
- 20x auf einem Bein (10x links, 10x rechts)
- 15x rückwärts springen
- 10x kreuzen
- 5x Doppelsprung

