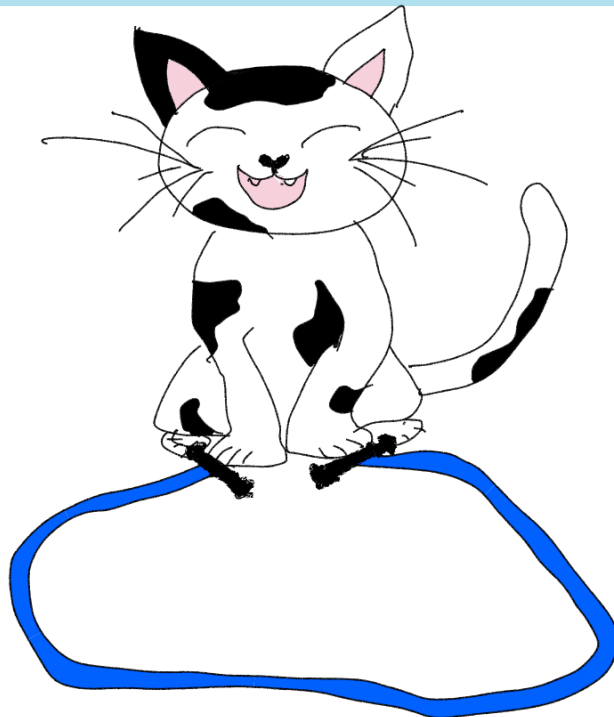


SEILSPRINGEN TEIL I



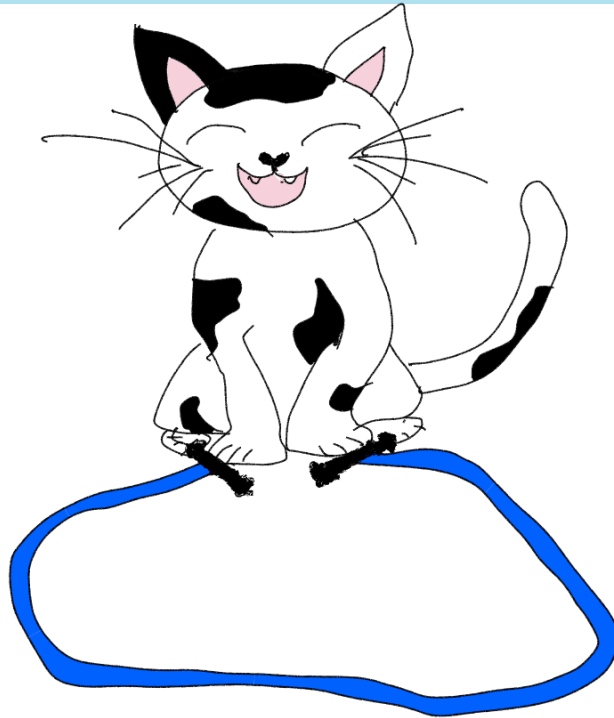
Du benötigst nur ein Seil.

Die Katze hat ganz viel Spaß beim Seilspringen und die unten stehenden Aufgaben hat sie mit links gelöst. Schaffst du das auch?

✓ Aufgabe:

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. Springe 10x mit geschlossenen Beinen | <input type="checkbox"/> | 7. Springe 10x mit Zwischensprüngen |
| <input type="checkbox"/> | 2. Hüpfе 10x nur auf dem linken Bein | <input type="checkbox"/> | 8. Springe 10x ohne Zwischensprünge |
| <input type="checkbox"/> | 3. Hüpfе 10x nur auf dem rechten Bein | <input type="checkbox"/> | 9. Hüpfе 10x nur auf dem rechten Bein und direkt danach 10x auf dem linken Bein |
| <input type="checkbox"/> | 4. Springe 20x hintereinander mit geschlossenen Beinen | <input type="checkbox"/> | 10. Springe 20x abwechselnd auf dem rechten und dem linken Bein ohne Pause |
| <input type="checkbox"/> | 5. Springe 20x nur auf dem linken Bein | | |
| <input type="checkbox"/> | 6. Hüpfе 20x nur mit dem rechten Bein | | |

SEILSPRINGEN TEIL II



Jetzt wird es schwieriger. Das schaffst du!

- Aufgabe:
1. Hüpf 10x nur auf dem rechten Bein und direkt danach 10x auf dem linken Bein
2. Springe 20x abwechselnd auf dem rechten und dem linken Bein ohne Pause
3. Versuche beim Springen das Seil 5x zu kreuzen (Kreuzsprünge)
4. Laufe beim Springen einmal im Kreis
5. Springe 5x im Kreis
6. Springe 10x rückwärts
7. Spring 10x abwechselnd nach links und rechts
8. Dreh dich bei Springen im Kreis aber nur auf dem rechten Bein
9. Dreh dich bei Springen im Kreis aber nur auf dem rechten Bein
10. Kennst du noch andere coole Tricks mit dem Seil? Schreib diese auf:
- Trick 1: _____
- _____
- Trick 2: _____
- _____