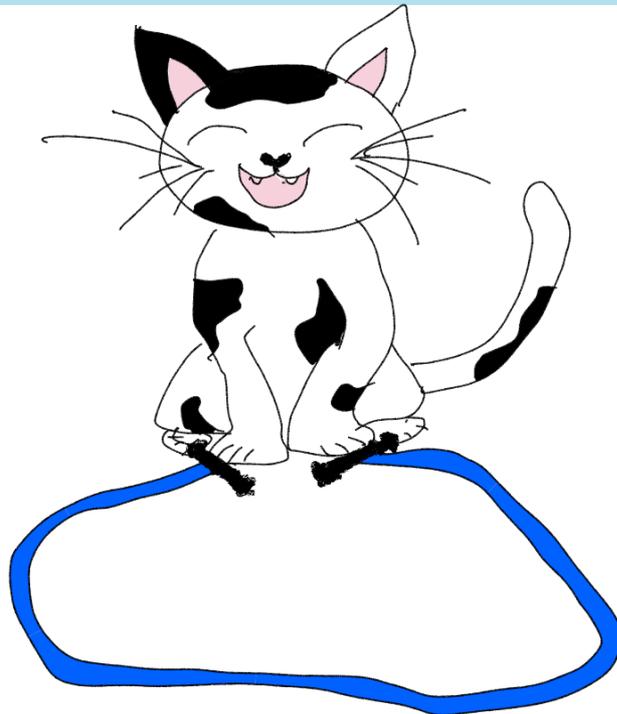


# SEILSPRINGEN TEIL I



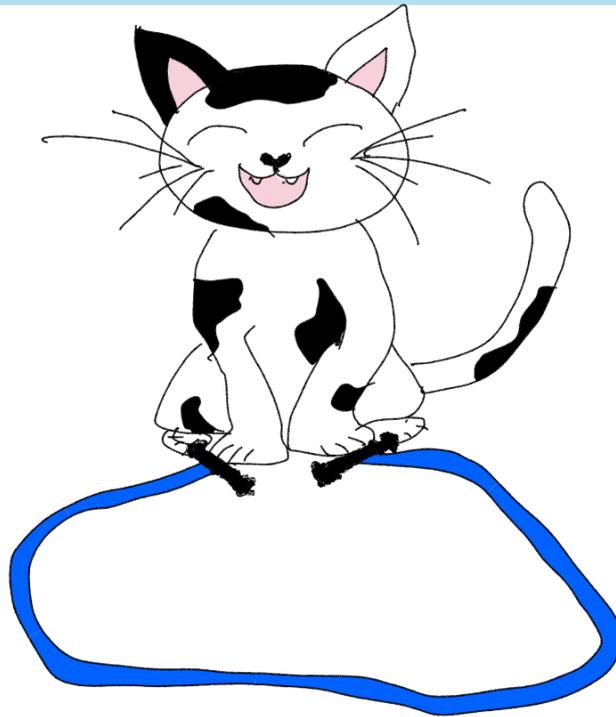
## Du benötigst nur ein Seil.

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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_