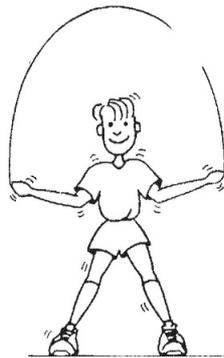
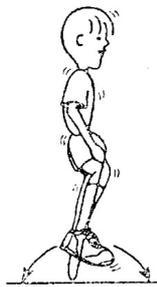


Seilspring-Übungen



Name: _____

Stufe 1



1

Vorwärts
schwingen:
Beidbeinig
hüpfen



2

Rückwärts
schwingen:
Beidbeinig
hüpfen



3

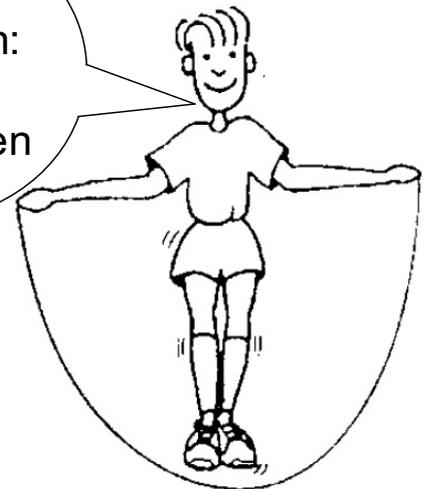
Vorwärts
schwingen:
Einbeinig
links



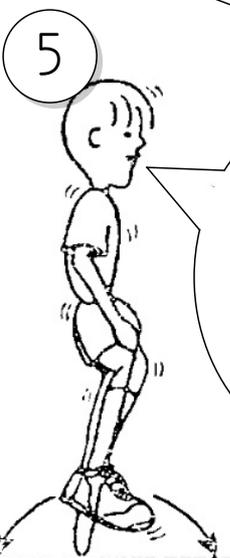
4

Vorwärts
schwingen:
Einbeinig
rechts

Vorwärts
schwingen:
Arme
ausstrecken



5



5

Vorwärts
schwingen:
Vor- und
zurück
hüpfen

Vorwärts
schwingen:
Füße zur
Seite und
zusammen



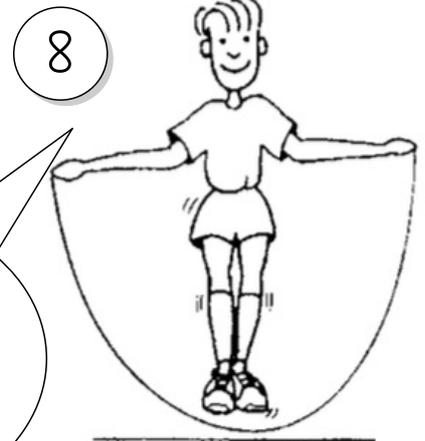
6

Stufe 2



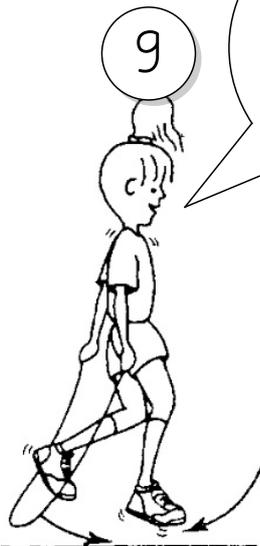
7

Vorwärts
schwingen:
Füße
überkreuzen



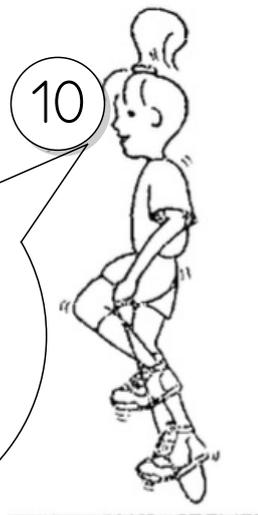
8

Rückwärts
schwingen:
Arme
ausstrecken



9

Vorwärts
schwingen:
Rückwärts
laufen



10

Vorwärts
schwingen:
Knie
abwechselnd
anheben



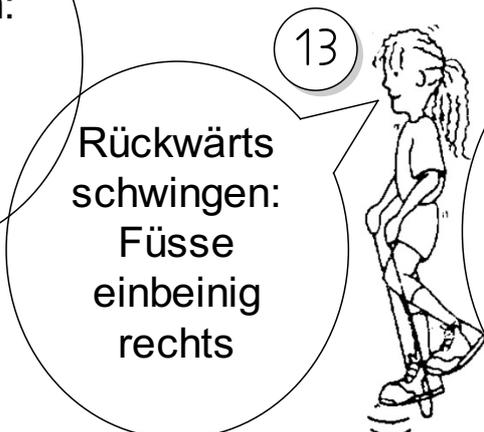
11

Vorwärts
schwingen:
Arme
überkreuzen



12

Rückwärts
schwingen:
Füße
einbeinig
links



13

Rückwärts
schwingen:
Füße
einbeinig
rechts

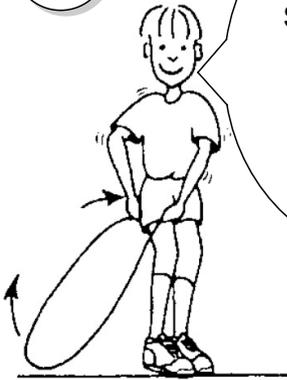


14

Rückwärts
schwingen:
Füße
abwechselnd
links und
rechts

Stufe 3

15



Vorwärts
schwingen:
Ein Arm
vorne, ein
Arm hinten

16



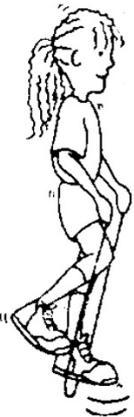
Rückwärts
schwingen:
Füsse
überkreuzen

17



Vorwärts
schwingen:
In der Hocke
hüpfen

18



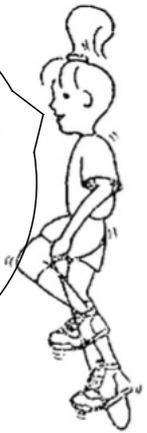
Rückwärts
schwingen:
Fuss einbeinig
rechts und
rückwärts

19



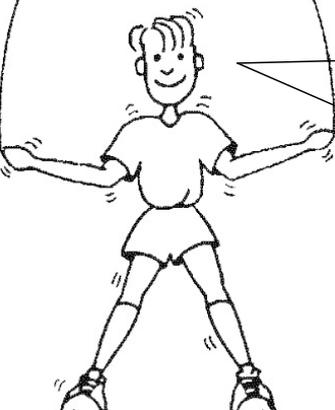
Rückwärts
schwingen:
Fuss einbeinig
links und
rückwärts

20



Rückwärts
schwingen:
Knie
abwechselnd
anheben

21



Vorwärts
schwingen:
Arme und
Beine
ausstrecken

22



Rückwärts
schwingen:
Vor- und
zurückhüpfen

Stufe 4

23



Rückwärts
schwingen:
Arme
überkreuzen

24



Rückwärts
schwingen:
Ein Arm
vorne, ein
Arm hinten

25



Vorwärts
schwingen:
Doppelsprung

26



Rückwärts
schwingen:
Mit 10
Sprüngen 2-
mal im Kreis
drehen

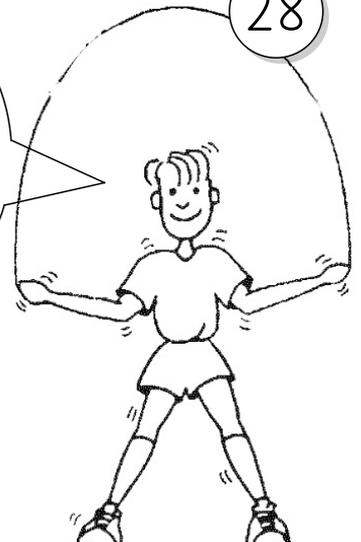
27



Rückwärts
schwingen:
Arme hinter
dem Rücken
überkreuzen

Rückwärts
schwingen:
Arme und
Beine
ausstrecken

28



Meine eigenen Übungen

Auf dieser Seite hast du Platz, um deine eigenen Seilspring-Übungen aufzuzeichnen.