



Kondition/
Koordination



1 normales Sprung-
seil

Stoppuhr

■ Seilspringen

Durchführung

Der Spieler springt nach einem Startsignal mit beiden Füßen gleichzeitig 15 Sekunden vorwärts und anschließend 15 Sekunden rückwärts über das Seil. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung ohne Pause gewechselt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt. Fehlerhafte Sprünge werden dabei nicht gezählt, der Spieler kann aber die Sprünge beliebig oft ansetzen.

Achtung:

- Nach 15 Sekunden muss die Sprungrichtung von vorwärts auf rückwärts gewechselt werden (auf ein Signal hin).



Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraftausdauer (Beine)

Koordination

- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen in und aus den Reifen
- Umstellungsfähigkeit
Wechsel der Schwingrichtung des Seiles von vorwärts in rückwärts
- Kopplungsfähigkeit
Schwingen des Seils bei gleichzeitigem Hochspringen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Landen und wieder Abspringen



<https://youtu.be/aEvmhVPWVc>



Wertungstabelle

Pro Seildurchschlag 0,5 Punkte

> insgesamt maximal 24 Punkte möglich