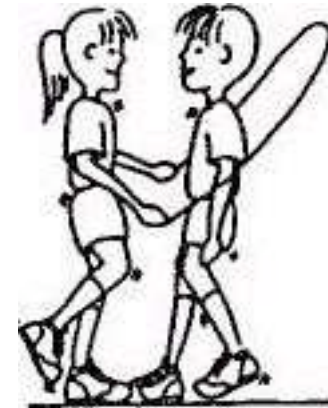


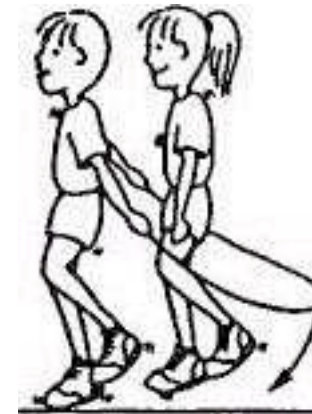
Springen mit dem Partner (kurzes Seil)

Einer schwingt das Seil, der Partner springt rein.

Springt den Grundsprung zusammen. Anschliessend springt der Partner wieder hinaus.



Mach eine 180° Drehung mit einem Seitenschlag, schwing das Seil danach rückwärts, der Partner ist dann hinter Dir.



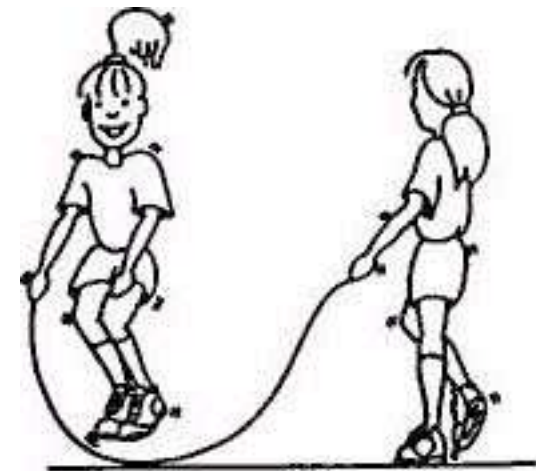
Springen mit dem Partner (kurzes Seil)

A) Jeder nimmt ein Ende vom Seil.

Springt zu zweit im Seil. Haltet Euch an den Händen.



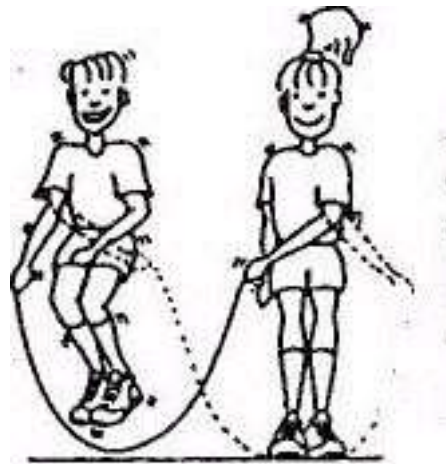
Springt zu zweit im Seil. Haltet Euch an den Händen.
Der Partner springt nach vorne raus, dreht sich um den Schlagarm und springt wieder ins Seil rein.
Könnt ihr Euch auch gleichzeitig drehen?



Springen mit dem Partner (kurzes Seil)

B) Jeder nimmt ein Ende vom Seil.

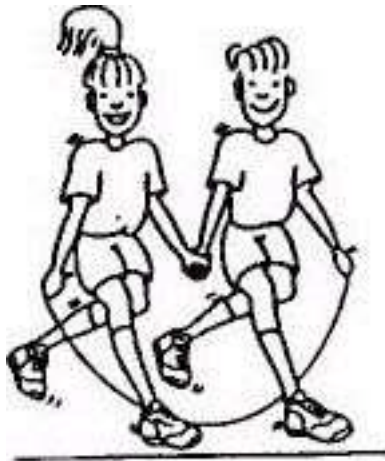
Schlage das Seil für den Partner, springe selber jedes zweite Mal.
Könnt ihr das Tempo steigern?



Springen mit dem Partner (kurzes Seil)

C) Jeder nimmt ein Ende vom Seil.

Haltet Euch an den Händen. Springe mit deinem Partner vorwärts über das geschlagene Seil. Könnt ihr so eine ganze Hallenlänge springen?



Springen mit dem Partner (2 kurze Seile)

D) Ein Seil in den rechten Händen, ein Seil in den linken Händen

Halte in jeder Hand je ein Seil an den zwei Griffen. Schlage die Seile so, als würdest du kraulen und springe dazu bei jedem Schlag. Wenn du dies ohne Probleme kannst gehe zur Zweier-Kette.



Zweier-Kette

Steht nebeneinander. Haltet ein Seil in den rechten, das andere in den linken Händen. Beide Seile sind hinter dem Körper auf dem Boden. Fangt mit dem hinteren Seil an und schlägt danach das zweite Seil.

