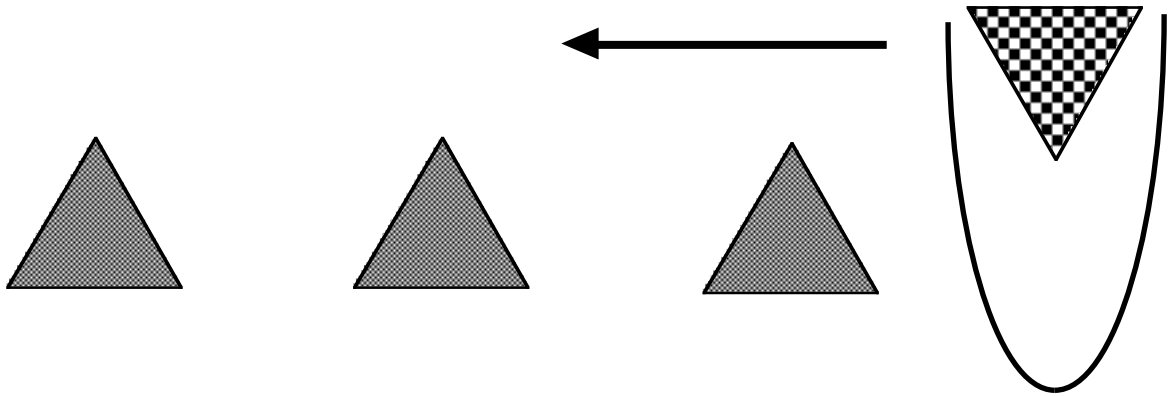
Springen in einer Reihe

TRAVELLING 1

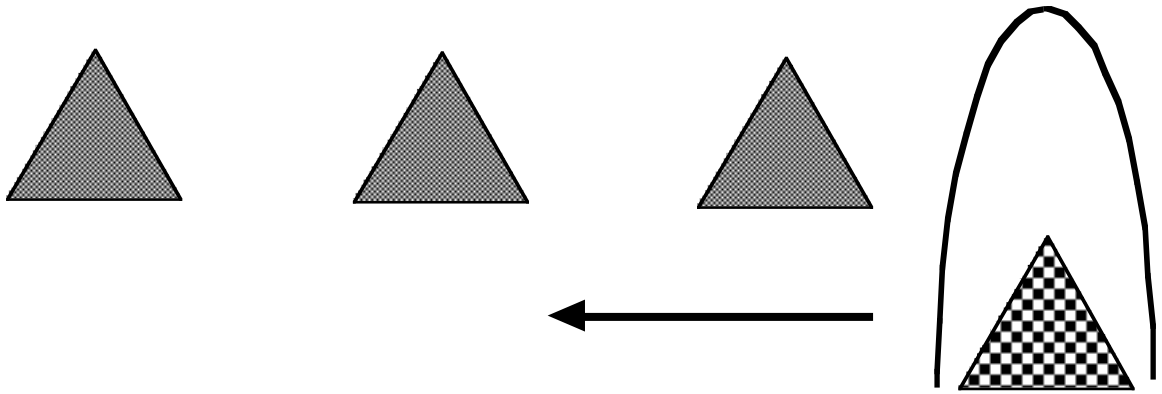
Ein Schüler hat ein längeres Seil. Zwei bis drei Partner stehen in einer Reihe nebeneinander (eine Armlänge Abstand). Sie springen ohne Seil im selben Rhythmus wie der Seilschläger. Der Seilschläger bewegt sich seitwärts von Partner zu Partner (Jeder springt 1-2x im Seil, im Zwischenraum (Abstand) Sprung ohne Partner).



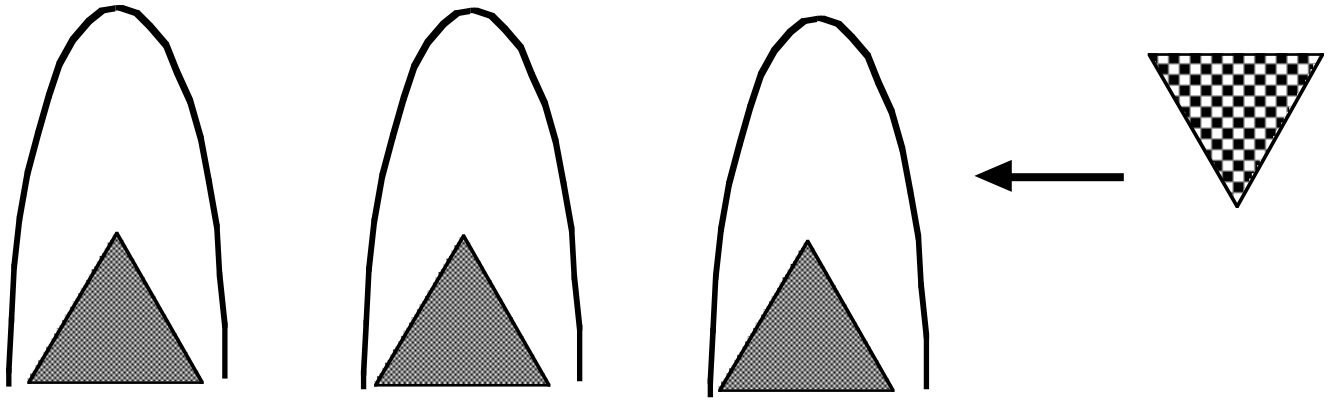
Springen in einer Reihe

TRAVELLING 2

Wie Travelling 1. Springe jetzt aber hinter den Partnern: Ein Sprung mit dem Partner und ein Sprung ohne Partner im Zwischenraum usw.
Variante: Springen ohne Zwischenraum. Partner stehen nahe bei einander. Springe direkt von Partner zu Partner.



Springen in einer Reihe

TRAVELLING 3

Die Partner stehen nebeneinander und springen mit einem Seil im selben Rhythmus. Einer bewegt sich seitwärts (ohne Seil!) von einem Seil zum nächsten (immer 1x springen).