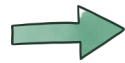




## Unsere Wochenaufgabe


Wir  
werden  
Seilprofis

Wärme dich als erstes auf!



„Mein Aufwärmplan“

### Sprungaufgaben mit dem Seil

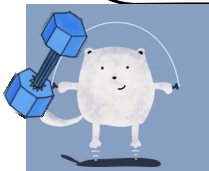
1. Sieh dir zuerst das Erklärvideo 1 an, damit du bereit für deine Aufgaben bist.
2. Springe mit geschlossenen Beinen über dein Seil (vor und zurück).
3. Springe mit geschlossenen Beinen seitlich über dein Seil (rechts-links) 
4. Nimm dein Seil doppelt und kreise es wie eine Acht vor deinem Körper.
5. Nimm dein Seil doppelt und kreise es wie ein Lasso über deinem Kopf.
6. Nimm dein Seil doppelt und kreise es knapp über dem Boden.
7. Sieh dir das Video 2 an und übe das Schwingen des Seils.



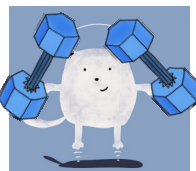
Hier ist das  
Erklärvideo 1



Hier ist das  
Erklärvideo 2



Kannst du bei Übung Nr.6 auch über das Seil springen?



Schaffst du es bei Aufgabe Nr.7 jedes Mal zu springen, wenn dein Seil den Boden berührt?