

Corona-Seilsprung-Diplom

Name: _____

<i>Sprungarten:</i>	<i>Erklärung:</i>	<i>Anzahl der Sprünge ohne Unterbrechung:</i>
Schlussprünge mit Zwischensprung	Einfaches Seilspringen mit Hopser zwischen den Sprüngen	
Schlussprünge ohne Zwischensprung	Einfaches Seilspringen ohne Hopser zwischen den Sprüngen	
Rückwärtssprünge	Seil rückwärts drehen	
Einbeinsprünge links	Nur auf dem linken Bein springen	
Einbeinsprünge rechts	Nur auf dem rechten Bein springen	
Laufsprünge (geht auch auf der Stelle)	Mit langen Schritten mit dem Seil laufen. Immer mit dem gleichen Bein beginnen	
Wechselsprung zweier Wechsel	Im Wechsel linkes Bein, rechtes Bein springen	
Wechselsprung dreier Wechsel	Seil schwingen links neben dem Körper Schlussprung Seil schwingen rechts neben dem Körper Schlussprung	
Wedelsprünge	Schlussprünge – beide Füße springen im wechsel nach links und rechts. (wie beim Skifahren)	
Hampelmannsprünge	Landen in Grätschstand, in der Luft mit geschlossenen Beinen	
X-Sprung	Die arme kreuzen sich über dem Kopf. Durch das gekreuzte Seil springen.	

<i>Partnersprünge für Geschwisterkinder</i>		
<i>Sprungarten:</i>	<i>Erklärung:</i>	<i>Anzahl der Sprünge ohne Unterbrechung:</i>
Nebeneinander mit zwei Seilen	Stellt euch nebeneinander. Jeder hat ein Seil. Tauscht mit der jeweils inneren Hand die Seilenden	
Nebeneinander mit einem Seil	Stellt euch dicht nebeneinander. Die jeweils äußere Hand nimmt ein Seilende	
Hintereinander Springe	Stellt euch dicht hintereinander. Der hintere schwingt das Seil	