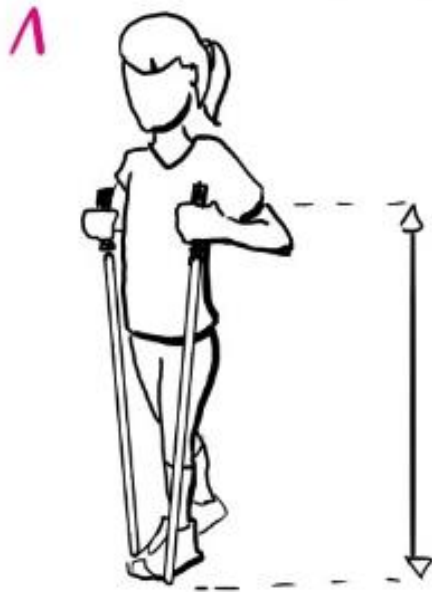


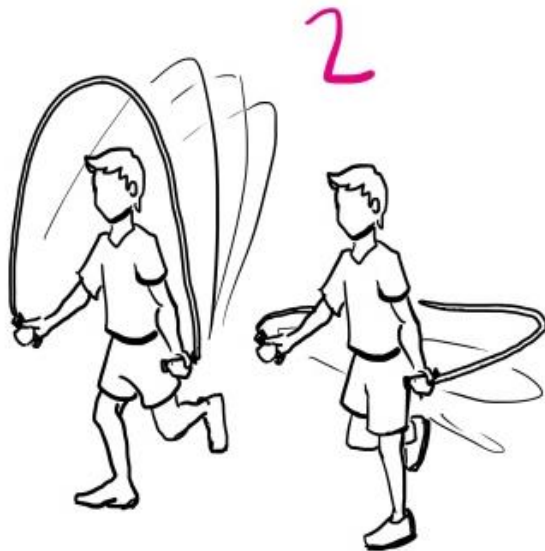


1. Seillänge einstellen



- Stelle dich mit geschlossenen Beinen auf die Mitte des Seiles und ziehe die Griffe seitlich in die Höhe, die Enden der Griffe sollten ca. bis zur Achsel reichen.

2. Pferdchenhüpfer



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Auf einem Bein abspringen, über das schwingende Seil springen und auf dem anderen Bein landen



3. Half Beat



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Beidbeinig über das schwingende Seil springen mit Zwischensprung



4. Easy Jump



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Beidbeinig über das schwingende Seil springen ohne Zwischensprung



5. Criss-Cross



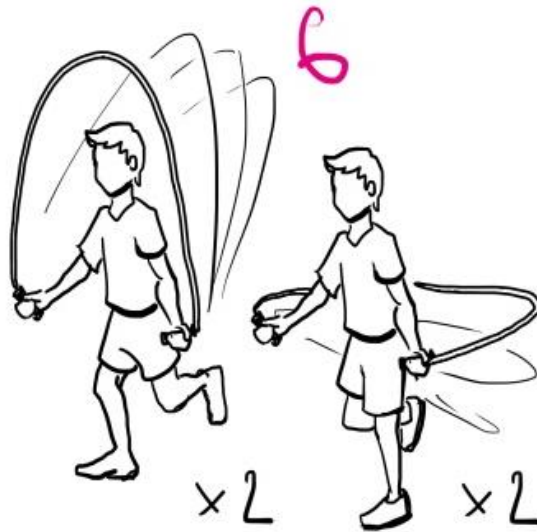
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Ein- oder beidbeinig über das schwingende Seil springen
- Bei jedem zweiten Durchschwingen die Arme kreuzen

6. Einbeiniges Springen



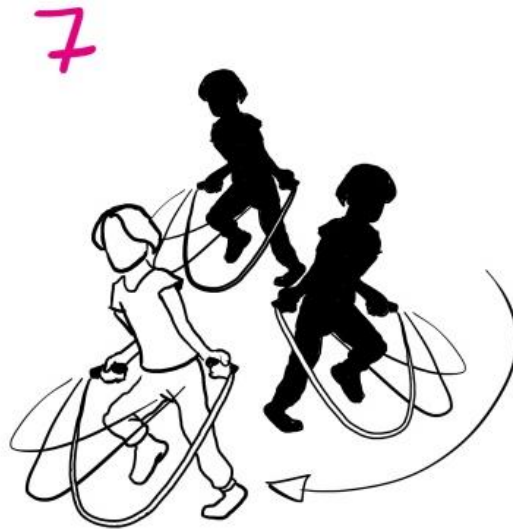
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Im Wechsel 2x mit dem rechten Bein, 2x mit dem linken Bein über das schwingende Seil springen

7. Sprunglaufen



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Im Kniehebelauf laufen und das Seil unter jedem Bein durchschwingen



8. Half Beat rückwärts



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Rückwärts über das schwingende Seil springen mit Zwischensprung



9. Easy Jump rückwärts



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Rückwärts über das schwingende Seil springen ohne Zwischensprung



10. Side Swing



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Bei jedem 2. Sprung das Seil seitlich des Körpers drehen
- Die Griffe und Handgelenke werden seitlich ganz zusammengeführt



11. Drehung 180 Grad

11



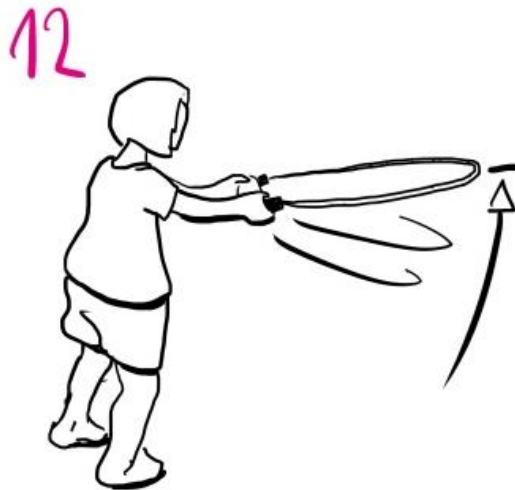
INTENSITÄT

- 8 Wiederholungen

ÜBUNGSABLAUF

- Bei jedem Side Swing um 180 Grad drehen und rückwärts weiterspringen

12. Rückwärts Stopp



INTENSITÄT

- 8 Wiederholungen

ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Rückwärtsspringen die Arme nach vorne strecken und die Seildrehung damit stoppen
- Wechseln zum Vorwärtsspringen im Half Beat



13. Challenge: Choreografie



ÜBUNGSABLAUF

- Stell dir aus den geübten Tricks und Sprungformen eine Choreografie mit z.B. jeweils 8 Sprüngen zum Takt der Musik zusammen.
- Ideal sind ca. 120 beats per minute,