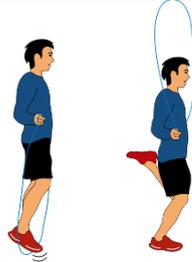
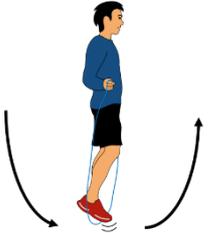
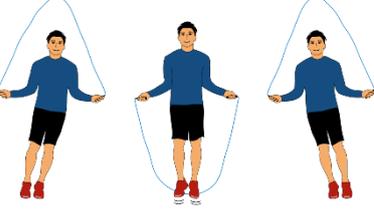
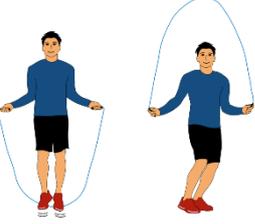
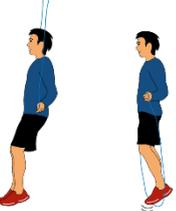
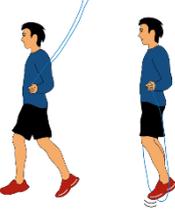
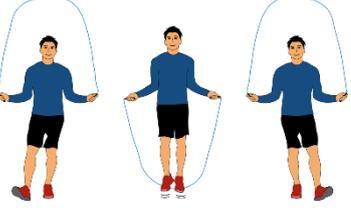


U-16, Trainingsprogramm – Seilspringen Basic

Mai 25

- Korrekte Seillänge: mit beiden Füßen Hüftbreit auf das Seil stehen → Ellbogen sollen einen 90 Grad Winkel bilden.
- Minimale Sprunghöhe.
- Absprung und Landung erfolgen auf den Fussballen.
- Oberarme liegen am Körper, Ellbogen sind angewinkelt, Seilführung durch die Handgelenke.
- Formen zuerst langsam oder ohne Seil springen, anschl das Tempo steigern.

<p>1. Grundsprung Vw</p> <p>beidbeining</p> 	<p>2. Boxer Vw</p> <p>Sprung von einem Bein auf das andere</p> 
<p>3. Anfersen Vw</p> <p>Grundsprung, Bein abwechseln anfersen.</p> 	<p>4. Grundsprung Rw</p> 
<p>5. Einbeinsprünge Vw</p> 	<p>6. Skier</p> <p>Seitwärts (evtl über Linie)</p> 
<p>7. Twister</p> <p>Hüfte ausdrehen</p> 	<p>8. Belle</p> <p>Vor- und zurückspringen (evtl über Linie)</p> 
<p>9. Vorwärts Straddle</p> <p>Grätsche vor- und rückwärts</p> 	<p>10. Side Step</p> <p>Ferse vorne, seitwärts aufsetzen</p> 

Quelle: sportunterricht.ch