

Seilspringspaß

Name

Aufgabe	Übung	Anzahl
1.	Grundsprung vorwärts	
2.	Grundsprung rückwärts	
3.	Springen auf dem linken Bein	
4.	Springen auf dem rechten Bein	
5.	Laufschritt (Pferdchen)	
6.	Joggingstep links, rechts	
7.	Doppelsprung/Doppeldurchschlag	
8.	Kreuzdurchschlag	
Punkte:		

Du hast ____ Punkte erreicht !

Du darfst dich _____ nennen !

bis 10 Punkte Anfänger / 11 - 20 Punkte Talent / 21 - 30 Punkte Köhner / ab 31 Punkte Profi