

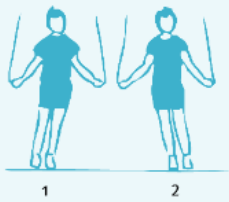
Rhythmisch bewegen - Seilspringen überprüft die koordinativen Fähigkeiten.

# Ropeskipping

## Varianten

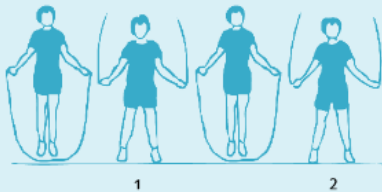
### Skier

Im Wechsel mit beiden Füßen nach links und rechts springen.



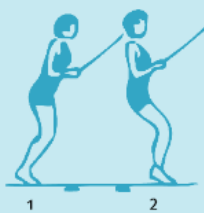
### Side straddle

Beine seitwärts öffnen und schliessen.



### Bell

Beidbeinig vorwärts und rückwärts springen.



## Varianten

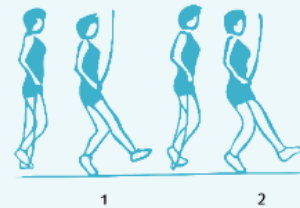
### Forward straddle

Sprung beidbeinig in Schrittstellung, abwechselnd linkes und rechtes Bein vorne.



### Kick step

Im Flug abwechselnd das rechte und linke Bein nach vorne kicken, dazwischen jeweils ein Grundsprung.



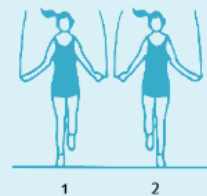
### Twister

Die Füsse im Wechsel nach rechts und links drehen.



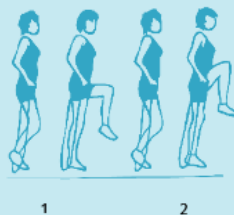
### Jog step

Abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein abspringen.



### Knee up

Abwechselnd rechtes und linkes Knie hoch, dazwischen ein Grundsprung.



### Double jog step

Abwechselnd zweimal auf dem rechten und zweimal auf dem linken Bein springen.

