



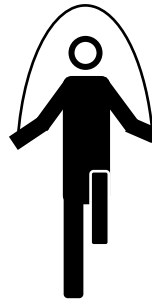
Station: „Seilspringen“ (Schnelligkeitsausdauer)

Material: Springseil, Stoppuhr

1. Seilspringen



- eine Minute



- Lauftechnik oder mit
Zwischensprung etc. zählt auch

Wertungshinweis: Jeder Durchschlag zählt einen Punkt.

Aufgabe:

Auf ein Signal hin beginnst du das Seilspringen.

Du kannst beidbeinig springen, mit
Zwischensprung oder laufen, alle Techniken sind
erlaubt.

Deine Partnerin / dein Partner zählt alle Sprünge
innerhalb einer Minute.