

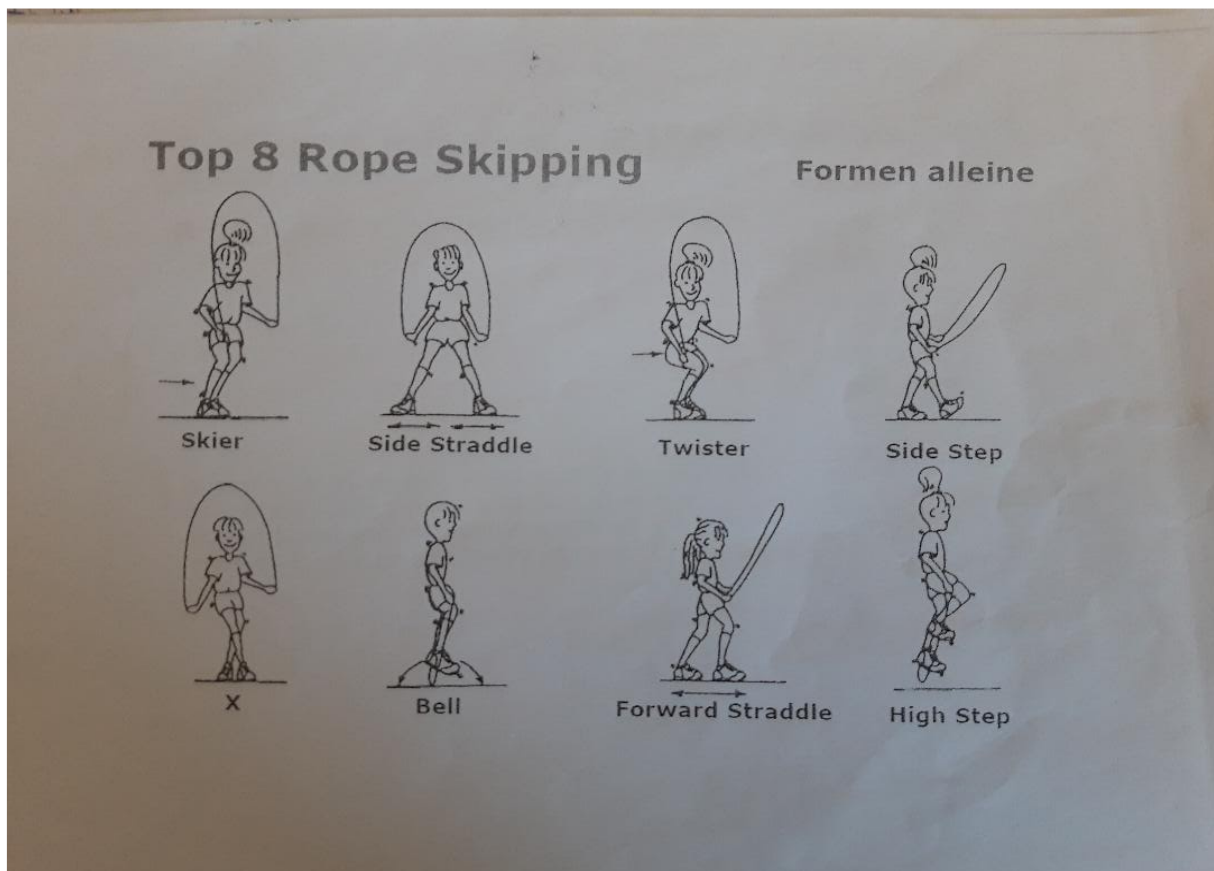
Fit in Form - Gymnastik und Schwitzen mit Rope Skipping

Aufgabe:

Versuche alle unten aufgeführten Sprünge aus! Kombiniere nach und nach immer mehr Sprünge und verlängere dabei die Dauer deiner Sprungzeit. Um einen guten Sprungrhythmus zu erhalten, suche dir Musik aus, die 120 - 140 BPM hat.

Wie lange schaffst du es, ohne Fehler durchzuspringen?

Welche Sprünge kannst du miteinander kombinieren?



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und hoffentlich bis bald!

T. Stratenschulte