

Würfel 3

Seilspringen

Würfelzahl	Übung	Level 1	Level 2	Level 3
	Seilspringen Zweifüssig	5	12	20
	Seilspringen im Laufen	5	15	20
	Seilspringen Füsse abwechseln Re-li-re-li-re-li-re-li	4	6	10
	Seilspringen Hälfte auf rechtem Bein andere Hälfte ohne unter Bruch auf dem linken Bein	4	6	10
	Seilspringen Rückwärts	4	6	10
	Seilspringen Seil auf den Boden legen und zweifüssig darüber springen	8	14	20