

## Mitbestimmung

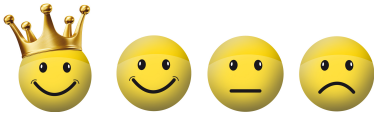
### Rope Skipping – Gruppenkür:

Formation	Rhythmus	synchron	alle eingebunden
1 ←————→ 10	1 ←————→ 10	1 ←————→ 10	1 ←————→ 10

### Rope Skipping – Einzelkür:

Ausführung der Sprünge	Körperspannung	Kreativität	Nutzung der Räume
1 ←————→ 10	1 ←————→ 10	1 ←————→ 10	1 ←————→ 10

### Rolle vorwärts:

schulterbreites Aufsetzen beider Hände	der Hinterkopf / Nacken berührt die Matte	ohne Hände aufstehen
		

### Hürdenlauf:

Schwungbein bis zur Streckung	Vorbringen des Gegenarms	Nachziehbein schnell seitlich abspreizen	Schwungbein aktiv nach unten
++ + 0 - --	++ + 0 - --	++ + 0 - --	++ + 0 - --