











Deutscher Turner-Bund

Formblatt Kinderklassen Pflichtprogramm: AK 7 Seil

Name											Gesamt
	Seilende vorschwüngen und fassen	Ein-/Auswickeln um Arm plus 2 Pendelschwünge	2 sagittale Achter vw	6 Seildurchschläge vw	3-4 sagittale Kreise mit li Hand, dann Handwechsel	3 frontale Kreise mit re Hand, dann Seilmitte mit li Hand fassen	Achterkreis horizontal mit Übergabe hinter Knien	3-4 horizontale Kreise mit li Hand	2x Umgreifen, erst mit Wickeln um Bauch, dann unter Kinn	2 Seildurchschläge rw - stoppen der Seilmitte unter Füße	
	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2,0