

Warm Up mit:

Seil (geknotet)

Stellung	Ausführung	Bewegung
Stand	- SEIL auf Boden legen	- mit Fuß nach vorne, hinten, re, li schieben
Kreis	- mehrere SEILE	- zuwerfen S fangen
Gehen (K+Q)	- SEIL in VH	- Handgelenk kreisen
	- SEIL in VH	- Ellbogen kreisen
	- SEIL hochschmeißen	- fangen
	- SEIL von unten hochschmeißen	- von oben fangen
	- SEIL unter Bein durch	- hochschmeißen - fangen
mit Partner	- 1 SEIL zuwerfen (verschiedene Arten: einhändig, beidhändig, unter Bein durch etc.)	- fangen (verschiedene Arten)
	- 2 SEILE Wechselarmschwung	- übergeben
	- 2 SEILE	- Arme vor und zurück schwingen - mit beiden Händen nehmen
	- 2 SEILE	- mit gekreuzten Armen nehmen
	- 2 SEILE	- mit gekreuzten Armen übergeben
SEIL nicht geknotet	- SEILE in einer Linie (oder im Kreis, Dreieck, Viereck, Rechteck, Schlangenlinie etc.) auf den Boden legen	S mit verschiedenen Schritten übersteigen (Step touch, step curl, step knee, re kreuzt vor li, etc.)
	- wie oben	- auf den SEILEN balancieren
	- in jeder Hand ein Seilende - nach vorne (oder nach hinten, zur Seite) gehen	- SEIL wie beim Seilspringen über den Kopf schwingen – darüber steigen
	- in jeder Hand ein Seilende	- SEIL von re nach li schwingen - SEIL seitlich von vorne nach hinten und umgekehrt schwingen - mit SEIL 8er schwingen
	- beide Seilenden in re Hand	- re Arm schwingt SEIL nach hinten, dann nach vorne - vorne in li Hand übergeben