Longhandel Pass

Jump Rope Steffisburg Kids

Name:_____

Viel Spass! :)

Hallihallo, das ist dein Longhandle Pass. Noch ganz kurz am Anfang einige Informationen und dann kannst du gleich mit Üben beginnen.

Alle Tricks müssen 4 Mal auf beiden Seiten (Links und Rechts) fehlerfrei vorgezeigt werden. Nur wenn du sie Anna oder Rachel gezeigt hast, bekommst du ein gut Zeichen und kommst deinem Longhandle Seil einen Schritt näher. Wenn alle Tricks erfüllt sind, darfst du ab sofort dein Seil benutzen.

Jetzt wünschen wir dir viel Kraft und Ausdauer zum Üben!

www.minibooks.ch

Crosses:

- o Cross Cross
- o E.B.
- o Toad
- o Crouger
- o T.S.
- o A.S.
- o C.L.
- o Eigene Crosscombi von 4 Tricks

Multiples:

- o «Normale» Double Under
- o Double Under Open Cross
- o Double Under Cross Open
- o Eigene Double Under Combi von 4 Tricks
- o «Normale» Triples

Releases:

- o Cross Cross Release
- o Loop
- o Eigener Lieblings Release

Powers:

- o Ein Basic Powertrick (Frog, Split, Push up) nicht durchgezogen
- o Ein Basic Powertrick durchgezogen
- o