

An die Sportkollegen: Seilspringen in einer Minute?

Beitrag von „m-fab“ vom 16. April 2012 14:02

Danke für den Hinweis FraV. Wir haben in der Schule beides. Gymnastikseile (für die Kür) und Kunststoffseile für die Fitness und den Speed. Ich hab selbst schon gemerkt, dass die Kunststoffseile viel schneller sind. Nach ein bisschen Übung bin ich an die 150, 160 schon rangekommen. Mit ein wenig Fitness und etwas Rhythmusgefühl (und eben nach etwas Übungszeit) sollten schon einige der S an die 100 rankommen, denke ich.