



## WAHLWETTKAMPF

## BEWERTUNG ROPE SKIPPING

### EASY JUMP 30 SEK.

Ziel ist es, in 30 Sek. so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Der Springer muss dabei mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen.

Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

### SPEED 30 SEK.

Ziel ist es, in 30 Sek. so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Der Springer muss dabei im Laufschriff auf der Stelle aber dabei abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über das Seil springen.

Hierbei wird gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt.