

<p>Meine Springseilkünste zu Beginn der Übungssequenz.</p>	
<p>Meine Seilspringkünste nach Abschluss der Trainingssequenz.</p>	

Leitfragen:

- Was ist mir gelungen?
- Wo habe ich noch Schwierigkeiten, bei welchem Sprung, bei welcher Bewegung?
- Was hilft mir beim Üben?
- Kann ich den Sprung auch ohne Seil ausführen?
- Wie sieht meine Bewegung genau aus, was machen z.B. meine Hände?



<p>Meine Zielsetzung für die Woche 1: Welche Sprungformen strebe ich an?</p>	
<p>Wie ist es mir in der Woche 1 ergangen? Habe ich mein Ziel erreichen können?</p>	

<p>Meine Zielsetzung für die Woche 2: Welche Sprungformen strebe ich an?</p>	
<p>Wie ist es mir in der Woche 2 ergangen? Habe ich mein Ziel erreichen können?</p>	

<p>Meine Zielsetzung für die Woche 3: Welche Sprungformen strebe ich an?</p>	
<p>Wie ist es mir in der Woche 3 ergangen? Habe ich mein Ziel erreichen können?</p>	

<p>Meine Zielsetzung für die Woche 4: Welche Sprungformen strebe ich an?</p>	
<p>Wie ist es mir in der Woche 4 ergangen? Habe ich mein Ziel erreichen können?</p>	

<p>- Wie arbeite ich mit den Videos, mit der DVD?</p> <p>Bemerkungen:</p>	<p>😊😊 😊 😐 😞</p>
<p>- Hilft mir das Tandemprinzip, der Austausch?</p> <p>Bemerkungen:</p>	<p>😊😊 😊 😐 😞</p>
<p>- Wie komme ich alleine zurecht, wie gut arbeite ich selbständig?</p> <p>Bemerkungen:</p>	<p>😊😊 😊 😐 😞</p>

