



1

Scherensprung

Der erste Sprung ist der Scherensprung. Dabei musst du die Beine einfach öffnen und wieder schließen.



2

X-Sprung

Der zweite Sprung ist der X-Sprung. Wie der Name schon verrät, überkreuzt du deine Beine beim Springen.



3

Knie-Sprung

Als nächstes ist der Knie-Sprung dran! Während du springst, ziehe abwechselnd deine Knie zur Brust.



4

Seiten-Schritt

Zeit für den Seiten-Schritt. Strecke abwechselnd die Beine aus, sodass die Ferse auf dem Boden bleibt und die Zehen nach oben zeigen.



5

Twister

Zu guter Letzt: Der Twister. Um zu twisten, drücke die Knie zusammen und bewege sie von links nach rechts oder von rechts nach links.

Spring dich fit

Die Seilsprung-Challenge

Kannst du 5 Sprünge nacheinander springen?

Wusstest du, dass regelmäßiger Sport das Immunsystem stärken kann und dazu beiträgt, Infektionen zu bekämpfen? Seilspringen ist zum Beispiel eine gute Möglichkeit, die Muskeln zu trainieren sowie das Gleichgewicht und die Ausdauer zu verbessern - und es macht auch noch Spaß! Warum probierst du also nicht einfach die Seilsprung-Challenge aus und forderst deine Eltern und Freunde heraus? Geben wir unserem Immunsystem-Superhelden-Team etwas Extra-Power!

Tipp: Probiere zuerst jeden Sprung einzeln aus. Wenn du die Sprünge beherrschst, versuche sie hintereinander zu hüpfen. Nicht aufgeben! Übung macht den Meister. Schon bald wirst du sehen, dass du die Seilsprung-Challenge von Anfang bis Ende meistern kannst.

