

# Rope Skipping

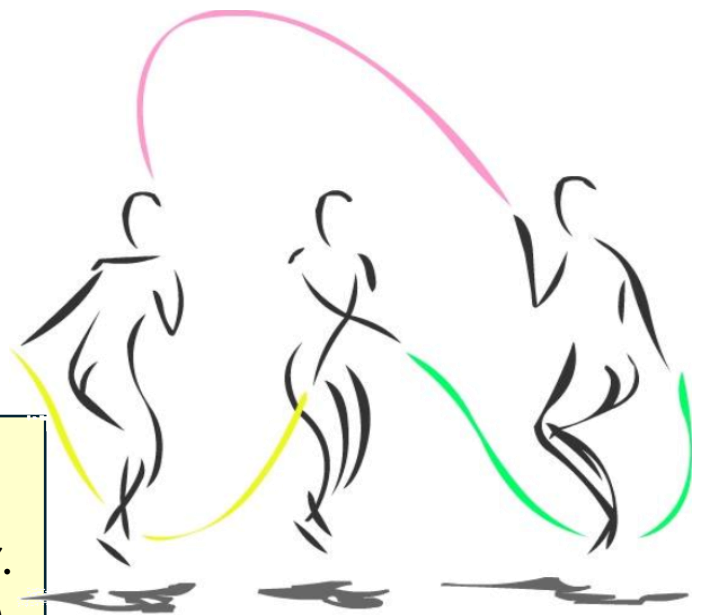
*für Anfänger und Profis*

## Wer?

Jeder ist gerne gesehen der Lust auf Seilspringen hat, egal ob Anfänger oder Vereinsprofi!

## Wann und wo?

Montag 22.07. und Dienstag 23.07.  
2. – 5. Stunde (8:20 Uhr bis 11:50 Uhr)  
Sporthalle



## Was wollen wir machen?

- Tricks im Single Rope
- Double Dutch erlernen / Single Rope im Double Dutch
- Wheel lernen und Tricks im Wheel probieren
- evtl. eine Miniaufführung einstudieren



## Was brauchst du alles?

- feste Hallenturnschuhe
- genügend Trinken
- Spaß und gute Laune