

## Workshop 1: Rope Skipping

<b>Zielgruppe</b>	Der Workshop eignet sich für Schulklassen, Sportvereine und weitere Rope Skipping Interessierte. Je nach Alter und Anzahl Teilnehmende wird der Inhalt der Lektionen angepasst.
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele mit dem Seil</li> <li>- Einfache Sprungtricks mit dem Einzelseil</li> <li>- Grundlagen Long Rope und Double Dutch</li> <li>- Tricks im Partnerseil</li> <li>- Weitere Seilformen</li> </ul>
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen von neuen Sprungtricks und Varianten</li> <li>- Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten</li> <li>- Spass an der Sportart erleben</li> </ul>
<b>Kosten</b>	80.- pro Lektion, exkl. Reisespesen.
<b>Kursdauer</b>	1-2 Lektionen à 45 Minuten
<b>Workshopleitende</b>	Passionierte Rope SkipperInnen aus der ganzen Schweiz.
<b>Anfrage für Workshop</b>	Bei Interesse kannst du über das <b>Formular</b> eine Anfrage stellen und wir melden uns gerne bei dir.

