

**Springe so leise wie möglich!**



**Springe mit einem Zwischenhüpfer!**



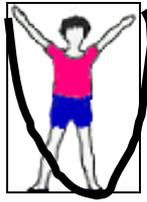
**Springe ohne Zwischenhüpfer!**



**Springe rückwärts!**



**Springe mit gestreckten Armen!**



**Springe so lange wie du kannst!**



**Kreuze das Seil beim Springen!**



**Schlage das Seil zweimal  
und hüpfе nur einmal!**

