Analog zum Kinderturn-Abzeichen gibt es nun auch das **Rope Skipping Abzeichen**. Es ersetzt nicht das Mitmachangebot „Jump for Fun“. Die Übungen zum Rope Skipping Abzeichen umfassen 30 Übungen aus fünf verschiedenen Bereichen. Das Angebot steht für die Vielseitigkeit im Rope Skipping:

Die Anforderungen

Es gibt zwölf Einzelsprünge im Single Rope, Sprünge zu Zweit, Aufgaben im langen Seil und im Double Dutch. Wenn nicht anders verlangt, müssen immer mindestens fünf Sprünge ohne Unterbrechung im Seil gezeigt werden. Für jede Übung gibt es Punkte, bei Erreichen einer bestimmten Punktzahl kann das Abzeichen verliehen werden. Die Anforderungen wachsen mit zunehmendem Alter. Es wird zunächst in fünf Altersstufen unterschieden.

Ab einem Alter von zehn Jahren kann dann bei Erfüllung der Bedingungen in den entsprechenden Wertungsstufen und dem Erreichen der entsprechenden Punktzahl das Rope Skipping Abzeichen in Gold, Silber oder Bronze abgelegt werden.

Um die Vielseitigkeit zu fördern, müssen auch Sprünge zu Zweit (Partnersprünge) und zu Dritt (Longrope und Double Dutch) – also aus allen Kategorien – gezeigt werden. Eine Obergrenze des Alters gibt es nicht. Innerhalb von vier Wochen müssen die Übungen absolviert werden.

Die Bewertung

Alter	Punktzahl
6 Jahre	4 Punkte
7 Jahre	6 Punkte
8 Jahre	8 Punkte
9 Jahre	10 Punkte
Ab einem Alter von 10 Jahren kann das Abzeichen in Gold, Silber oder Bronze, bei Erreichen einer Mindestpunktzahl, abgelegt werden.	
Rope Skipping-Abzeichen, Bronze	18 Punkte
Rope Skipping-Abzeichen, Silber	22 Punkte
Rope Skipping-Abzeichen, Gold	28 Punkte

Die Auszeichnung

Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Präsentation eine Urkunde und einen Pin!

Die Prüfer

Jeder Trainer, Übungsleiter und Lehrer, der über eine entsprechende Qualifikation im Rope Skipping verfügt, kann das Rope Skipping Abzeichen abnehmen.

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

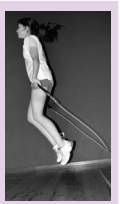
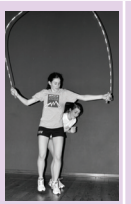
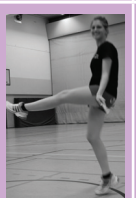
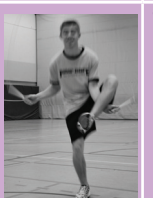
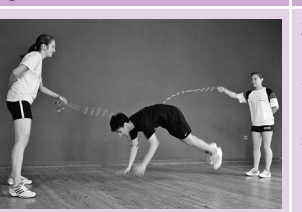
Abzeichen

Deutsches Rope Skipping Abzeichen

Für JUNG UND ALT das attraktive MITMACHANGEBOT

Rope Skipping

Beispielsprünge aus dem Rope Skipping

	Einzelsprünge **SINGLE ROPE**	Einzelsprünge **SINGLE ROPE**	Partnersprünge	LONGROPE	DOUBLE DUTCH
1 Punkt	**Laufschritt (speed)** Der Springer muss im Laufschritt (Jogging Step) auf der Stelle, jeweils abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß, über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt. 	**Criss Cross** Criss Cross = Arme kreuzen (Grundsprung-Kreuzen-Grundsprung-Kreuzen) 	**Two in One** Beide halten ein Seilende fest und springen gemeinsam im Seil 	**Springen im Seil** Mindestens drei Fußsprünge in einem mindestens 4 Meter langem Seil, das von 2 Partnern geschlagen wird.	**Double Dutch Schlagen** – das gegeneinander Schwingen der Seile mit einem Partner ohne ein „Seilschlingern“ zeigen
2 Punkte	**Kick** 	**Springen rückwärts** Das Seil wird rückwärts geschlagen. Der Springer muss dabei mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Gesprungen wird ohne Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.	**Visitor** Beide springen hintereinander gemeinsam im Seil, wobei der hintere Springer beide Seilenden hält. Beide Positionen vorführen. 	**Springen und Wechseln** Wie oben, jedoch wechselt der Springer dann zu einem Schläger (fließender Wechsel), dieser wiederum springt (3 Grundsprünge) in das Seil ... usw.; 2 Durchgänge ohne Unterbrechung des Schwungrhythmus	Im Double Dutch rein und raus mit 3 Grundssprüngen im Seil
3 Punkte	**Side Straddle oder Forward Straddle** 	**Side swing criss cross** 	**Two in One** Abwechselnd gesprungen: dabei halten beide ein Seilende fest, gesprungen wird abwechselnd über das Seil. Position wechseln	... der Springer im Seil wirft einen Ball oder Luftballon 5x in die Luft und fängt diesen wieder.	**Durch die gegrätschten Beine hinein und springen** – Position wechseln
4 Punkte	**Halbe Drehung – 2 Sprünge rückwärts – halbe Drehung zur gleichen Seite**	**Double Under (eventuell mit Zwischensprung)** Der Springer muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Ladnung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt. 	**Wandern** um einen Springer: der nicht seilführende Springer springt eine Runde um seinen Partner. Position wechseln 	... der Springer im Seil springt eine Kombination aus drei verschiedenen Grundsprüngen.	**Laufen im Double Dutch mit rein und raus springen**
5 Punkte	**Can Can** 	**Brezel** einfach/offen 	**Wheel** Beide Partner halten je einen Griff des eigenen Seiles sowie einen Griff des Seiles vom Partner 	**Seil im Seil** Der Springer im Seil springt mit seinem Einzelseil im Longrope mindestens 5 Sprünge ohne Unterbrechung 	**Double Under schlagen** Es muss geschlagen und gesprungen werden.
6 Punkte	**Kombinationssprung** Vorn-, Seite-, Hinten-übersetzen	**DU Brezel** Side swing – offene Brezel Wie oben, nur als Double Under geschlagen.	**Drehung im Wheel** Beide Partner springen im Wheel. Abwechselnd drehen sich die Partner um die eigene Achse.	**Liegestütz im Longrope** 	**2 Fußsprünge im DD mit dem Single Rope** Siehe „Seil im Seil“ – hier ebenso nur Double Dutch geschlagen. Es muss geschlagen + gsprungen werden.