

skipping schools

Altersklassen

Wettbewerb der Grundschulen

(Mannschaften bestehend aus max.8 Jungen / Mädchen):

AK 6 – 8 (WK VI) Klasse 1 + 2

AK 8 – 10 (WK V) Klasse 3 + 4

Wettbewerb der weiterführenden Schulen

(Mannschaften bestehend aus max.8 Jungen / Mädchen):

AK 10 – 13 (WK IV) Klasse 5 + 6

Mannschaften bestehend aus max. 5 Jungen / Mädchen

AK 12 – 15 (WK III) Klasse 7 + 8

AK 14 – 17 (WK II) Klasse 9 + 10

AK 18+ (WK I) Klasse 11

Disziplinen

1. Single Rope Speed Relay

(4 x 30 Sekunden)
4x Speed

Wertung: Die Gesamtzahl der in die Wertung gekommenen Sprünge der 4 Springer wird addiert.

SPEED = Jogging Step: Der Springer muss im Laufschrift auf der Stelle, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß über das Seil springen. Es wird jede Bodenberührung des rechten Fußes gezählt.

2. Single Rope Compulsory

Diese Sprungfolge wird von mindestens 4 Schüler/innen gleichzeitig / synchron gesprungen

WK IV + V + VI

TAKT SPRUNG

A

- 1-2 2 x Grundsprung (Basic Jump)
- 1-8 4 x Grätschsprung (Side Straddle)
- 1-2 2 x Grundsprung (Basic Jump)
- 1-4 4 x Schrittsprung

1-16 Wiederholung

B

- 1-16 Abschluss nach Wahl, wobei hierbei der selbst gewählte Teil 8 Takte nicht unter- und 16 Takte nicht überschreiten sollte

WK I +II +III

TAKT SPRUNG

A

wie bei WK IV bis VI

B

- 1-2 ½ Drehung (Half Turn)
- 1-2 2 x Grundsprung rückwärts
- 1-2 ½ Drehung (Half Turn) – gleiche Richtung wie zuvor (insgesamt eine ganze Drehung)
- 1-4 2 x Criss Cross
- 1-4 4 x Heel to Heel (Aufsetzen der Ferse)
- 1-2 2 x Double Under (Grundsprung möglich)

C

- 1-32 Abschluss nach Wahl, wobei hierbei der selbst gewählte Teil 16 Takte nicht unter- und 45 Sekunden nicht überschreiten sollte

Compulsory zum eigenen Lieblingssong statt zur Pflichtmusik (BPM-Vorgabe), Musik nicht verpflichtend, ab WK III aber möglich!!
Ab WK II sind Raumwege einzubauen.

3. Partnersprünge

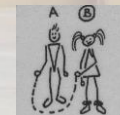
WK IV + V + VI

Zwei in einem Wheel-Seil (Two in One)

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich in 90 Sekunden zu absolvieren. Dabei hält jeder Partner ein Seilende fest und beide springen gleichzeitig über das Seil. Zwei Paare springen und das beste Paar eines Teams kommt in die Wertung.

WK I + II + III

Zwei in einem Wheel-Seil (Two in One)



Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich in 90 Sekunden zu absolvieren. Dabei hält jeder Partner ein Seilende fest. Gesprungen wird abwechselnd über das Seil. Zwei Paare springen und das beste Paar eines Teams kommt in die Wertung.

4. Langseildisziplin

WK IV + V + VI

Über einen vorgegebenen Zeitraum von 90 Sekunden schwingen 2 Schüler/innen ein mindestens 4 Meter langes Seil. Der dritte Schüler springt im Seil, führt mind. 3 Sprünge aus, wechselt dann zu einem Schläger (fließender Wechsel). Dieser wiederum springt in das Seil ... usw.

In die Wertung kommt die Anzahl der Wechsel.

Pro Mannschaft können zwei Teams starten, das Bessere kommt in die Wertung.



WK I + II + III

Wie in WK IV bis VI, nur zwei Seile gegeneinander im Double Dutch geschlagen.

Derzeit werden im Programm „Jugend trainiert für Olympia“ aus finanziellen Gründen nur Sportarten gefördert, die bereits zu JTFO gehören. **skipping schools** kann deshalb als Wettkampf für die Schulen nur durch verstärkte personelle und finanzielle Unterstützung der Landesturnverbände vorangetrieben werden.

Ebenso sind Auswerteprogramm, Blanko-Urkunden und Kampfrichter-Karten für die Auswertung auf Anfrage erhältlich.



Beauftragte für Schulsport im TK-Rope Skipping ist
Jana Müller



Rope Skipping
Rope Skipping
Rope Skipping