

## WK II + WK I



Zwei springen mit zwei Wheel-Seilen „Wheel-Speed“. Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich in 90 Sekunden zu absolvieren. Dabei hält jeder Partner ein Seilende des eigenen und ein Seilende des Partnerseiles fest. Gesprungen wird abwechselnd über das Seil. Gezählt wird jeder Seildurchschlag.

## Langseildisziplin

### WK IV + V + VI

- Über einen vorgegebenen Zeitraum von 90 Sekunden schwingen 2 Schüler\*innen ein Longrope (langes Seil).
- Der/die dritte Schüler\*in springt im Seil, führt mind. 3 Sprünge aus, wechselt dann zu einem Schläger/ einer Schlägerin (fliegender 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.

## „Mini-Freestyle“ mit dem Langseil

### WK IV + V + VI

- Max. 10 Sprünge deiner Wahl (auf der Liste).
- Zwei Schüler\*innen schwingen ein Long Rope (ein langes Seil), währenddessen springt ein/e Schüler\*in.
- Der/die Schüler\*in springt die Sprünge nacheinander (ohne Musik) mit max. 2 Seilschlägen dazwischen.
- Das Kampfgericht wertet die Schwierigkeit sowie die Ausführung.
- Fußsprünge müssen auf beiden Seiten gesprungen werden.
- Ein Sprung darf bei einem Fehler nicht wiederholt werden.

### WK I + II + III

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

### Punkte

# 1

- Side Straddle
- Forward Straddle
- Knie Lift (rechts + links)
- Can Can
- X-Motion (Beine auf, Kreuz, auf)
- Auf einem Bein hüpfen
- Halbe Drehung

# 2

- Hocke (Boden mit den Händen berühren)
- Mountain Climber (Ausfallschritt mit Händen auf den Boden)
- Ganze Drehung
- Rad raus und rein
- Radwende raus und rein

# 3

- Push up (Liegestütz)
- Frog (Handstand)
- Split (Spagat)
- Handstand rein
- Po Hüpfen

## ROPE SKIPPING SHOW

Eine Show pro Schule, die Teilnehmendenzahl ist nicht vorgegeben, Länge ca. 3 bis 4 Minuten.

### Bewertet werden:

- **Kreativität** (Einfallsreichtum, Vielseitigkeit verschiedener Seilarten, Musik, Kostüme, Requisiten)
- **Gestaltung, Umsetzung** (Gesamteindruck, Ausstrahlung, Umsetzung der Idee, Interpretation der Musik mit und ohne Seil)
- **Ausführung** (störende Fehler, Gruppenharmonie, Seiltechnik)

## Schulwettkampf

# SKIPPING SCHOOLS



**Rope Skipping** 

# WETTBEWERB SKIPPING SCHOOLS

## Wettbewerb der Grundschulen

(Mannschaften bestehend aus max. 8 Schüler\*innen)

- AK 6 – 8 \* WK VI \* Klassen 1 + 2
- AK 8 – 10 \* WK V \* Klassen 3 + 4

## Wettbewerb der weiterführenden Schulen

(Mannschaften bestehend aus max. 8 Schüler\*innen)

- AK 10 – 13 \* WK IV \* Klassen 5 + 6

(Mannschaften bestehend aus max. 5 Schüler\*innen)

- AK 12 – 15 \* WK III \* Klassen 7 + 8
- AK 14 – 17 \* WK II \* Klassen 9 + 10
- AK 18+ \* WK I \* Klassen 11 + 12

## Disziplinen

- **Criss Cross Relay** (WK IV bis VI) bzw. **Double Under Pair Relay** (WK I bis III) (2x 30 Sekunden)
- **Single Rope Speed Relay** (4 x 30 Sekunden) - 4x Speed

## Wertung

Die Gesamtzahl der in die Wertung gekommenen Sprünge der Springer\*innen wird addiert, nachdem sie auf eine Zeitansage nacheinander 30 Sekunden absolviert haben.

## Fragen?

E-Mail: [tk-ropeskiipping@dtb.de](mailto:tk-ropeskiipping@dtb.de)



<https://www.dtb.de/rope-skiipping/themen/skiipping-school>

**CRISS CROSS** = bei jedem zweiten Sprung werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Kreuzen und Grundsprung wechseln sich ab, gezählt wird das Kreuzen.

**DOUBLE UNDER** = doppelter Seilschwung: Hier wird das Seil bei einem Sprung zweimal unter den Füßen hindurch geschwungen.

**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.

### Single Rope Compulsory

Diese Sprungfolge wird von mindestens 4 Schüler\*innen gleichzeitig/synchron gesprungen, Musik ist erlaubt, ab WK III sind Musik und Raumwege verpflichtend.

#### WK IV – VI

*Block A (Takt 1 – 32)*

- |  |   |
|--|---|
| 1 – 2 ▶ 2 side swing re/li                               | 1 – 2 ▶ 2 Grundsprünge  |
| 3 – 4 ▶ 2 Grundsprünge (GS)                              | 3 – 8 ▶ halbe Drehung - 2 GS rückwärts - halbe Drehung zurück (über die gleiche Schulter) |
| 5 – 8 ▶ 2 side straddle                                  |   |
| 1 – 2 ▶ 2 side swing re*li                               | 1 – 4 ▶ 2 Criss Cross   |
| 3 – 4 ▶ 2 Grundsprünge                                   | 5 – 8 ▶ 2 Knee Up   |
| 5 – 8 ▶ 2 vorwärts straddle (mit Schließen in der Mitte) |   |

#### *Block B*

Abschluss nach Wahl, wobei der Gesamtfreestyle eine Länge von 30 Sekunden nicht überschreiten darf. Die Sprünge sind der Liste zu entnehmen; Fußsprünge müssen auf beiden Seiten gesprungen werden, rückwärts gesprungen wird ein Level addiert.

#### WK I – III

*Block A (Takt 1 – 32)*

- |  |   |
|--|---|
| 1 – 2 ▶ side swing re + GS                               | 1 – 2 ▶ 2 Grundsprünge  |
| 3 – 4 ▶ side swing li + Cross                            | 3 – 8 ▶ halbe Drehung - 2 GS rückwärts - halbe Drehung zurück (über die gleiche Schulter) |
| 5 – 8 ▶ 2 side straddle                                  |   |
| 1 – 2 ▶ side swing re + GS                               | 1 – 4 ▶ 2 Criss Cross   |
| 3 – 4 ▶ side swing li + Cross                            | 5 – 8 ▶ 2 Knee Up   |
| 5 – 8 ▶ 2 vorwärts straddle (mit Schließen in der Mitte) |   |

#### *Block B*

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 1 – 4 ▶ Double Kick re                     | } gerne mit Variation |
| 5 – 8 ▶ Double Knee up li                  |                       |
| 1 – 8 ▶ Liegestütz-Kombi                   |                       |
| 1 – 4 ▶ 1 akrobatisches Element (z.B. Rad) |                       |
| 5 – 8 ▶ Ferse re + Ferse li                |                       |
| 1 – 8 ▶ 1- "Wickler"                       |                       |

#### *Block C*

Abschluss nach Wahl, wobei der Gesamtfreestyle eine Länge von 45 Sekunden nicht überschreiten darf. Sprünge sind der Liste zu entnehmen; Fußsprünge müssen auf beiden Seiten gesprungen werden. Rückwärts wird ein Level addiert.

## Punkte

# 1

- Side Straddle (Beine auf/zu)
- Forward Straddle (Beine vor/zurück)
- Knee Lift
- Can Can
- Criss Cross (Kreuz auf)
- X-Motion (Beine auf/Kreuz/auf)

# 2

- Toad (Kreuz und ein Arm unter dem Bein)
- Crougar (offen und ein Arm unter dem Bein)
- E. B. (ein Arm hinter dem Rücken)
- Double Under (verschiedene Varianten, max. 3 unterschiedliche)

# 3

- TS (Kreuz hinter dem Rücken)
- AS (Kreuz hinter der Kniekehle)
- CL (ein Arm hinter der Kniekehle ein Arm hinter dem Rücken)
- Elefant (Kreuzen unter einem Bein)
- Triple Under (verschiedene Varianten, max. 3 unterschiedliche)

## Partnersprünge

### WK 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 IV



Zwei in einem Wheel-Seil (Two in One)

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

### WK 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.

