

Ausschreibung

Skipping Schools

Veranstalter	Der Bayerische Turnverband e. V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München schreibt für das Schuljahr 2023/2024 den 20. Bayerischen Schulsportwettbewerb im Rope Skipping, genannt „Skipping Schools“, aus.
Wettbewerb	Mannschaftswettbewerb für Schülerinnen und Schüler WK I: 5. und 6. Jahrgangsstufe WK II: 7.-9. Jahrgangsstufe Eine Mannschaft kann aus Jungen oder Mädchen (auch gemischt) bestehen. Erst ab fünf Jungenmannschaften werden diese gesondert gewertet.
Mannschaftsstärke	4 – 6 Springer/innen, von denen die besten 4 in die Wertung kommen.
Wettbewerbsbedingungen	Der Wettbewerb besteht aus den folgenden 4 Disziplinen:

Speed 30'Sek für WK I und WK II

Ziel der Disziplin ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Der/die Springer/in muss im deutlichen Laufschriff auf der Stelle, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt. Die 4 besten Einzelwertungen kommen in die Wertung.

Two in One 1:30 Min für WK I und WK II

Jeder Springer/in hält ein Seilende fest und beide Partner springen gleichzeitig über das Seil. Die besten 2 Paare kommen am Ende in die Wertung.

Long Rope Switch 1:30 Min für WK I und WK II

Ziel ist es, so viele Schwingerwechsel wie möglich zu absolvieren. Eine Gruppe besteht aus 3 SchülerInnen. Die beste Gruppe einer Mannschaft kommt in die Wertung. 2 SchülerInnen schwingen ein Long Rope und haben dabei einen Abstand von 3 Metern. Ein weiterer Schüler steht hinter Schwinger A, muss in das schwingende Seil hineinlaufen und mindestens 3x über das Seil springen. Anschließend läuft er auf der anderen Seite wieder heraus und übernimmt das Seil des Schwingers B, der nun zum Springer wird. Die beste Dreiergruppe kommt in die Wertung.

Compulsory für WK I

Der Pflichtteil ist in folgender Reihenfolge auszuführen:

4x Side Straddle (8 Sprünge)

Der/die Springer/in muss abwechselnd die Beine öffnen und schließen (Hampelmann). Das Seil ist bei jedem Sprung unter den geschlossenen oder geöffneten Füßen durchzuschlagen.

½ Drehung (1 Sprung)

2x Grundsprünge rückwärts (2 Sprünge)

Das Seil muss hierbei rückwärts (von vorne nach hinten über den Kopf) geschlagen werden.

½ Drehung in gleicher Richtung wie zuvor (1 Sprung)

2x Criss Cross (4 Sprünge)

Der/Die Springer/in muss abwechselnd die Arme vor dem Körper kreuzen und öffnen. Das Seil ist bei jedem Sprung mit den geschlossenen oder geöffneten Armen durchzuschlagen.

4x Heel to Heel (8 Sprünge)

Fersen abwechselnd vorne auftippen und Füße dazwischen immer wieder schließen. Das Seil muss bei jedem Sprung durchgeschlagen werden.

1x Double Under (1 Sprung)

Der/die Springer/in muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen.

Compulsory für WK II

Der Pflichtteil ist in folgender Reihenfolge auszuführen:

Kombination rechter Fuß: (3 Punkte)

Ferse vor – Fußspitze zur Seite – Knee up – Fußspitze über Kreuz setzen-Knee up – Beine schließen

Kombination linker Fuß: (3 Punkte)

Ferse vor – Fußspitze zur Seite – Knee up – Fußspitze über Kreuz setzen- Knee up – Beine schließen

2x Side Straddle (1 Punkt)

1x Easy Jump (optional)

Akrobatik:

Rad (Endstellung mit Blick gegen die Bewegungsrichtung) **(1 Punkt)**

4x Easy Jump backwards (1 Punkt)

½ Drehung mit Seildurchschlag (1 Punkt)

2 Easy Jumps (optional)

4x Side Swing Cross (4 Punkte)

1x Easy Jump (optional)

1x Double Under (1Punkt)

Es darf mit jeder Art von Seil gesprungen werden. Feste Sportschuhe sind Pflicht.

Termine

Südbayern: München, Dienstag, 19.03.2024

Nordbayern: Stein bei Nürnberg, Montag, 04.03.2024

Landesfinale: Ingolstadt, Donnerstag, 11.04.2024

Meldeadresse

Werner Forster
Am Golfplatz 18a
93077 Bad Abbach/Lengfeld
Tel: 0175 / 7127238
e-mail: forster.werner@t-online.de

Meldeschluss

Donnerstag, 15.02.2024

Es gibt keine Nachmeldefrist.

Zusätzliche Infoadresse

Katharina Westenburger

e-mail: katharina.westenburger@gym-stein.de

Beate Prechtl

e-mail: pre@wbg-lgz.de

Sonstiges

Die Organisationskosten werden vom Bayerische Turnverband e. V. getragen, die Fahrtkosten zu dem Wettbewerb werden nicht übernommen.