

Leitfaden zu Rope Skipping beim Turngau Staufen

Januar 2009

Rope Skipping wird in 2 Disziplinen angeboten: **Easy Jump und Speed**

Beschreibung der Disziplinen:

Easy Jump

Easy Jump ist ein beidbeiniges Seilhüpfen ohne Zwischenhüpfer. Es zählt jeder Seildurchschlag

Speed

Speed wird abwechselnd einbeinig gesprungen und das Seil pro Fuß durchgeschlagen – gezählt wird nur das rechte Bein

Gestartet wird auf das Kommando: auf die Plätze – fertig – kleine Pause – los
Dann wird nach 10 sec ein Einwurf akustisch: „noch 20“ gesprochen - nach 20 sec - „noch 10“ und nach 30 sec – „stopp!“

Gezählt wird mit Countern – je zwei zählen gleichzeitig: - der Durchschnitt ergibt die gesprungene Anzahl der Seildurchschläge

Einspringzeit: Jeder Skipper darf so lange einspringen, wie er es für notwendig hält

Wettkampf: er tritt für die Disziplin einmal an, dies zählt!

Material: jeder darf sein eigenes Seil mitbringen – der Turngau stellt auch Seile

Achtung: Gesundheit!

An die Übungsleiter der Vereine: Bittet achtet beim Einüben der Disziplinen auf korrektes Seilführen, Abspringen und Landen!

Turngau Staufen e.V.

Vereinsregister Amtsgericht Ulm, Nr. 530315
Vorstand: Nicole Razavi, Jörg Allmendinger, Andreas Esenwein
Geschäftsstelle: John-F.-Kennedy-Str. 32 · 73037 Göppingen
Telefon: 07161 / 968073 · Telefax: 07161 / 968074
Öffnungszeiten: Di 16-18 Uhr · Do 10-12 Uhr
E-Mail: info@turngau-staufen.de · Internet: www.turngau-staufen.de