Handout

Rope Skipping

für den Schulsport

Inhalt

1 Allgemein 2

2 Disziplinen im Rope Skipping 3

3 Einordnung in den Lehrplan 6

4 Leistungsstruktur Rope Skipping 7

5 Spezifische Erwärmungsformen 9

6 Trainingsideen 12

7 Anregungen für Leistungskontrollen 12

8 Seile 13

8.1 Seiltypen 13

8.2 Seil einstellen 14

8.3 Seile kaufen 14

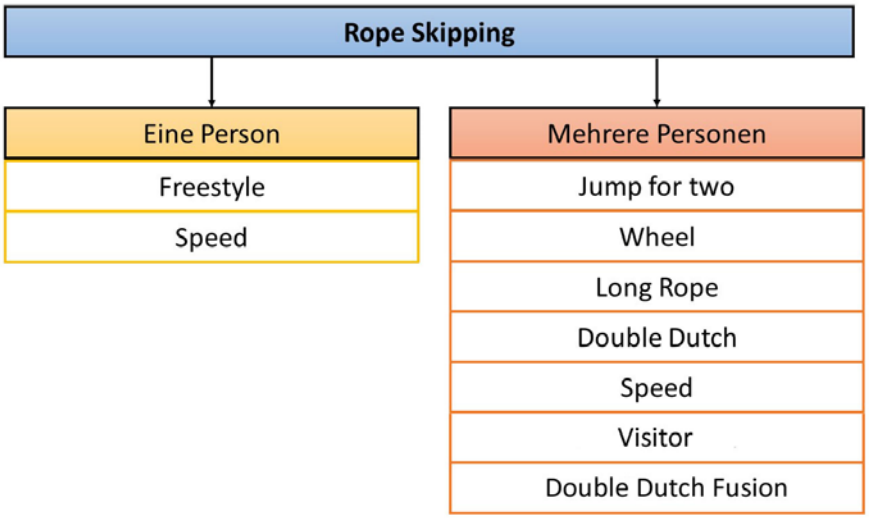
9 Material 15

10 Wettkampfsystem 17

11 Kontakt 18

1 Allgemein

Die aus Amerika stammende Sportart, welche ihren Weg Anfang der 1980er Jahre durch einen Schüleraustausch nach Deutschland fand, hat nur wenig mit dem klassischen Seilspringen gemeinsam. Meist zu Musik werden mit dem Seil allein oder in der Gruppe zahlreiche Tricks in verschiedenen Variationen durchgeführt, welche die Koordination, Kreativität und Kondition der Springer fördern. Vor allem die Verbindung mit akrobatischen Elementen macht die Sportart sehr interessant und showtauglich.



Hierbei spielen auch die unterschiedlichen Seiltypen eine wichtige Rolle, welche später näher erläutert werden (siehe Punkt 8).

2 Disziplinen im Rope Skipping

➔ Zur Illustration siehe auch Stationskarten im zusätzlichen Arbeitsmaterial

Single Rope

Single Rope bedeutet, dass man mit einem Einzelseil verschiedene Tricksprünge durchführt. Es gibt verschiedene Kategorien, die eine Vielzahl an Tricks bieten:

- Einfache Fußsprünge
  - Side Straddle, X-it, Speed-Sprung, High Knee usw.
- Einfache Armvariationen
  - Criss Cross, Side Swing usw.
- Arm-Bein-Kombinationen
  - Toad, Brezel, Caboose usw.
- Drehungen
  - Ganze Drehung, Halbe Drehung, Texas-Drehung usw.
- Mehrfachdurchschläge (Multiples)
  - Double Under, Double Under Cross Variationen, Triple Under, Quadruple Under usw.
- Akrobatik (Power)
  - Frog (eingesprungener Handstand), Push Up, Split, Rad, Handstützüberschlag usw.
- Wickler (Wraps)
  - Verschiedene Wicklungen um die Arme und Beine
- Würfe (Releases)
  - Einfacher Wurf von vorne und hinten, Boa, Mick, Loop, Floater (Griff in die Luft legen)

Jeder Trick kann zudem in einer einfachen Ausführung erlernt werden und wie in einem Baukastenprinzip schrittweise in der Schwierigkeit erhöht werden. Zudem können auch innerhalb eines Tricks verschiedene Kategorien kombiniert werden (z.B. ganze Drehung als Mehrfachdurchschlag, Arm-Bein-Kombination mit Wickler o.ä.). Das ermöglicht eine unbegrenzte Anzahl an Tricks und Variationen der Grundsprünge.

Methodischer Hinweis:
Bei Schwierigkeiten den Trick in seiner Gesamtheit durchzuführen kann man ihn methodisch herunterbrechen.
Ohne Seil → beide Griffe in einer Hand, Seil an der Seite mitschwingen → Mit Seil

Double Dutch

Beim Double Dutch stehen sich zwei Schwinger gegenüber und haben zwei Long Ropes in der Hand. Die Seile werden abwechselnd gegeneinander nach innen geschwungen, sodass wenn ein Seil den Boden berührt, das andere gerade am höchsten Punkt der Kreisbewegung ist.
In der Mitte der Seile können ein oder mehrere Springer zum Rhythmus der Seile springen und verschiedene Tricks durchführen. Eine Abstimmung zwischen Schwingern und Springern ist dabei von essenzieller Bedeutung.

Sowohl Schwinger als auch Springer können Tricks im Double Dutch durchführen:

- Springertricks
  - Einfache Fußsprünge (siehe Einzelseil)
  - Akrobatische Elemente im, ins oder aus dem Double Dutch (siehe Einzelseil)
  - Dancemoves

- Mit Einzelseil im Double Dutch
- Partnerinteraktionen (Abklatschen, Würfe, Hebungen usw.)

- Schwingertricks
  - Drehungen
  - Kreuzvariationen der Arme
  - Würfe
- Tricks für Springer und Schwinger
  - Mehrfachdurchschläge (z.B. Double Under)
  - Hinhocken
  - Wechsel von Springer- und Schwingerposition

Methodischer Hinweis:

Grundvoraussetzung ist das Erlernen des Schwingens! Gute Schwingerleistung ist essenziell für das Gelingen eines Tricks.
Aus straffen Seilen die Schwungbewegung starten und dann aufeinander zugehen, bis die Seile den Boden berühren. Mit den Seilen Innenkreise „malen“ in der Achse Nase-Bauchnabel.
Für das Erlernen des Springens ist der Ein- und Ausgang ins und aus dem Double Dutch grundlegend. Hierzu mit einer Seilgasse arbeiten (siehe Anlage). Bereits in dieser Vorübung die SuS in ihrer Sprungtechnik korrigieren.

Jump for 2

Zwei Personen springen gemeinsam im Zwischensprungrhythmus mit einem Seil, welches etwas länger als ein Einzelseil ist. Der Blick ist nach vorne gerichtet, das Seil jeweils in der außenliegenden Hand, sodass beide nebeneinander im gleichen Seil springen können (siehe Anlage). Auch hier sind verschiedene Tricks möglich:

- Gemeinsames und abwechselndes Springen im Seil
- Drehungen (nach innen und außen)
- Einfache Kreuzvariationen
- Übergang ins Visitor

Visitor

Ein Springer springt im Zwischensprungrhythmus mit einem Seil und fängt nacheinander oder gleichzeitig einen oder mehrere Springer ein. Auch hier sind mehrere Tricks und Einfangvariationen möglich:

- Von verschiedenen Positionen
  - Von vorn, von hinten, mit Blick zum Springer
- Mit Drehungen
- Zu zweit mit Übergang ins Jump for two
- Mehrere Personen als Gruppe (Päckchen) einfangen
  - Vor, hinter oder zwischen den Springern

Methodischer Hinweis:

Springer nehmen den gleichmäßigen Sprungrhythmus des Einfangenden auf.
Abstand zwischen den Springern circa eine Armlänge.
Springer bewegt sich immer dann seitwärts, wenn er selbst gerade über das Seil gesprungen ist.

Long Rope

Zwei Schwinger stehen sich gegenüber und schwingen ein Long Rope. In der Mitte springen ein oder mehrere Springer mit Zwischensprung.

Hier sind nahezu alle Tricks aus dem Double Dutch möglich. Der Vorteil ist, dass das Seil langsamer schwingt und daher mehr Zeit zur Verfügung steht. Jedoch kann man aufgrund des Zwischensprungrhythmus‘ viele Tricks nicht so dynamisch und flüssig ausführen wie im Double Dutch.

Wheel

Wheel ist eine Disziplin, die sich für Fortgeschrittene eignet. Zwei Personen haben jeweils ein Seil und tauschen die Griffe ihrer Seile in der Mitte aus. Die Seile werden versetzt geschwungen. Jeder schwingt sein Seil und das Seil für seinen Partner mit der anderen Hand mit. Gesprungen wird im Zwischensprungrhythmus.

Das Wheel kann mit beliebig vielen Personen zu einer langen Kette erweitert werden. Für alle inneren Springer ändert sich dann der Schwungrhythmus.

- Drehungen
- Platzwechsel
- Kreuzvariationen
- Akrobatische Elemente

Methodischer Hinweis:
Springer nimmt erst zwei Einzelseile je in eine Hand und schwingt den versetzten Schwungrhythmus im Stand. Wenn das klappt, beginnt der Springer dazu zu springen.
Wenn es möglich ist, einen Erfahrenen und einen Anfänger zusammen üben lassen.
Den Schwungrhythmus laut mitzählen lassen (rechts-links-rechts-links).

Speed

Es wird auf Schnelligkeit zu einer vorgegebenen Zeit gesprungen. Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu schaffen. Es gibt verschiedene Disziplinen:

- Speedsprünge (abwechselndes Springen von rechten auf linken Fuß, pro Fußwechsel ein Seilschlag; gezählt wird immer nur der rechte Fuß (vereinfacht das Zählen))
  - z.B. wie im Wettkampfsystem 30 Sekunden, 180 Sekunden
- Double Under (Doppeldurchschläge)
  - 30 Sekunden
- Double Dutch Speed
  - Speedsprünge im Double Dutch

Der Weltrekord im Speed beträgt 125 Zähler in **30 Sekunden** (nur der rechte Fuß gezählt, d.h. **250 Seildurchschläge** → 8,3 Sprünge/Sekunde), und 102 Double Under in 30 Sekunden. (Stand 2019)

Double Dutch Fusion

Fusion ist eine Kombination aus Double Dutch und Tanz. Es geht nicht nur um die Schwierigkeit der Sprünge, sondern auch um eine eindrucksvolle Show zu Musik.

3 Einordnung in den Lehrplan

Der Thüringer Lehrplan ist die Grundlage für die Planung des Sportunterrichts. Die Sportart Rope Skipping lässt sich in mehreren Bereichen mit dem Lehrplan in Einklang bringen.

Im Rahmen der Kompetenzentwicklung im Sportunterricht für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife findet man mehrere Anknüpfungspunkte. Zum einen sollen sich die Schülerinnen und Schüler (SuS) mit Möglichkeiten und **Grenzen des eigenen Körpers** in Bewegung, Spiel und Sport auseinandersetzen. Weiterhin sollen sie **Selbstwirksamkeitserfahrungen** machen und ein **faires Miteinander** lernen. Auch die Vervollkommnung grundlegender **koordinativer und konditioneller Fähigkeiten** einschließlich der **Beweglichkeit** wird in dem allgemeingültigen Abschnitt betont.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Entwicklung der Bereitschaft und Fähigkeit zur **Gesundheitsförderung und -erhaltung** auf der Basis einer bewegungsorientierten, sportiven Lebensweise, sowie die Ausbildung der Fähigkeit und Bereitschaft zu **reflexivem, fairen und kooperativem Handeln** in sportiven Situationen zur Förderung des **individuellen und gemeinsamen Lernerfolgs** in verschiedenen Lernbereichen sowie in **modernen und tradierten Formen** der Bewegungs- und Sportkultur.

Vorschläge zur Einordnung in spezielle Lernbereiche

- Gesundheit und Fitness
  - in den Klassenstufen neun bis zwölf verbindlich im Lehrplan
  - Anforderungen aus dem Lehrplan:
    - ausdauerndes Bewegen im gesundheitswirksamen Bereich
    - gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen
    - vielfältige koordinative Aufgaben bewältigen
- Rhythmik und Tanz
  - in allen Jahrgangsstufen alternativ verbindlich
  - Anforderungen aus dem Lehrplan:
    - Erkennung von Rhythmen und Umsetzung in die Bewegung
    - rhythmische Bewegungsformen mit Handgeräten oder unterschiedlichen Materialien
    - Erstellung von Übungen mit verschiedenen Schritt-, Sprung- und Schwungkombinationen
    - Experimentieren mit Materialien und Umsetzung mit Musik
- Frei wählbare Bereiche
  - z.B. Trendsportarten

4 Leistungsstruktur Rope Skipping

Die Leistungsstruktur im Rope Skipping ist sehr komplex und setzt sich aus drei wesentlichen Komponenten zusammen – **die drei K**!

Kondition

- Schulung der allgemeinen Ausdauer
- Kraftausdauer
  - Involvierung vieler Muskelgruppen in einer sich wiederholenden Sprungbewegung
- Schnelligkeit
  - z.B. durch Speedtraining und Mehrfachdurchschläge (Multiples)
- Reaktive Sprungkraft
  - kurze Bodenkontaktzeiten zwischen den Sprüngen
- Schnellkraft
  - z.B. durch akrobatische Elemente (z.B. Handstützüberschlag, Liegestütz im Seil), akrobatische Partnerinteraktionen (insbesondere Würfe, z.B. Assisted Flips)

Kreativität

- unbegrenzte Anzahl und Weiterentwicklung an Tricks
- Kombination in beliebiger Reihenfolge möglich
- Schnittstelle und Einfluss zu/aus vielen anderen Sportarten (z.B. Tanz, Breakdance, Parkour, Turnen)
- Eigene Konzeption von Wettkampf- und Showchoreographien
- Choreographien zu Musik

Koordination

- Rope Skipping spricht alle der sieben koordinativen Fähigkeiten an.
  - Rhythmusfähigkeit
    - verschiedene Sprungrhythmen
    - Bewegungsflüssigkeit in Trickkombinationen und Choreographien
    - Umsetzung eines vorgegebenen Rhythmus‘ beim Springen in von anderen geschwungenen Seilen (z.B. Double Dutch, Visitor, Long Rope)
    - Abstimmung auf Musik
    - Abstimmung in der Gruppe (Synchronität)
  - Kopplungsfähigkeit
    - Kombination von Arm- und Beinbewegungen
    - Aneinanderreihung von Tricksprüngen
  - Differenzierungsfähigkeit
    - Notwendigkeit die Seilgeschwindigkeit zu variieren (je nach Trick)
    - Unterschiedlicher Krafteinsatz je nach Trick, Seiltyp und Seillänge
    - Präziser Krafteinsatz (z.B. bei Seilwürfen)
    - Feinabstimmung zwischen den einzelnen Personen (z.B. Schwinger und Springer im Double Dutch)
  - Reaktionsfähigkeit
    - Schnelles Reagieren auf Handlungen in Springer-Schwinger-Interaktionen
    - Schnelles Erfassen einer neuen Situation (z.B. tiefe Landung und somit Unterbrechung/Verzögerung des Schwungrhythmus‘ bei akrobatischen Sprüngen im Double Dutch)

    - Reagieren auf Kommandos
- Orientierungsfähigkeit
    - Räumliche Orientierung z.B. im Double Dutch (im Besonderen bei akrobatischen Sprüngen um die eigenen Körperachsen und Finden der optimalen Position im Double Dutch)
    - Räumliche Orientierung bei Gruppenchoreographien
- Gleichgewichtsfähigkeit
    - Viele Tricks auf einem Bein
    - Separates Ansteuern einzelner Körpergliedmaßen
- Umstellungsfähigkeit
    - Insbesondere in Folge von Hängern bei Sprüngen allein (Störung des Bewegungsflusses) oder in der Gruppe (Störung der Synchronität)

5 Spezifische Erwärmungsformen

Neben allgemeinen Erwärmungsformen werden im folgenden Abschnitt einige spezifische Spiele zur Erwärmung mit dem Seil vorgestellt, welche im Training erprobt sind und sich für den Einsatz im Unterricht eignen.

Sprungerwärmung zu Musik

Ausgangslage: Blockaufstellung oder bei kleineren Gruppen im Kreis aufstellen

Aufgabe: Die SuS führen synchron vorgegebene Sprünge in Vorbereitung auf die Einzelseileinheit durch.

Ziel: Die Sprungmuskulatur soll mit einfachen Sprüngen auf die Einzelseileinheit vorbereitet werden und die SuS erproben bereits die Fußsprünge, welche später mit Seil durchgeführt werden.

Last Man Jumping

Ausgangslage: Kreisaufstellung. Jeder hat ein Einzelseil.

Aufgabe: Alle springen gleichzeitig und dürfen nicht hängenbleiben. Hierbei sollen die SuS Tricks einbauen, welche sie bereits gelernt haben. Wer hängenbleibt, führt bis alle SuS ausgeschieden sind, eine frei wählbare Übung aus (z.B. Unterarmstütz o.ä.). Sieger ist, wer am Ende noch springt.

Ziel: Erwärmung der Sprungmuskulatur mit gleichzeitiger Wiederholung von bereits bekannten Tricksprüngen.

Fee & Teufel

Ausgangslage: Die SuS verteilen sich in der Halle. Es werden je nach Gruppengröße mehrere Fänger (Teufel) bestimmt und mehrere Befreier (Fee). Die Befreier bekommen ein Einzelseil.

Aufgabe: Die Fänger tippen so schnell wie möglich die freien Spieler an. Wer angetippt wurde bleibt auf der Stelle stehen und springt (ohne Seil) kontinuierlich mit Zwischensprung und zeigt so an, dass er abgetippt wurde.

Die Befreier können die abgetippten Spieler zurück ins Spiel holen, indem sie einmal mit ihnen zusammen durch Seil springen (Visitor). → Voraussetzung Visitor

Ziel: Freudvolle Erwärmung in der Gruppe. Durch das Fangspiel rennen die SuS und müssen beim Visitor ihren Rhythmus mit dem Befreier synchronisieren.

Zombieball mit Sprungstrafe

Ausgangslage: Die SuS verteilen sich in der Halle. Es werden mehrere Bälle in das Spielfeld gegeben.

Aufgabe: Jeder kann jeden abwerfen. Wer getroffen wurde merkt sich seinen Abwerfer und geht in einen abgetrennten Bereich und springt locker mit dem Einzelseil. Wenn der Abwerfer selbst getroffen wurde darf man wieder ins Spielfeld zurück.

Ziel: Freudvolle Erwärmung in der Gruppe. Durch die Zusatzaufgabe bleibt jeder in Bewegung. Gut geeignet auch als Kennenlernspiel.

Abwerfen mit Tricks

Ausgangslage: Die SuS verteilen sich in der Halle. Es werden mehrere Bälle in das Spielfeld gegeben.

An der Seite wird eine Liste mit Einzelseiltricks platziert. (z.B. 5*Criss Cross, 5*Side Straddle, 5*Toad etc.)

Aufgabe: Jeder kann jeden abwerfen. Wer getroffen wurde sieht auf der Liste nach, welchen Trick er machen muss. (1. Treffer = 5*Criss Cross, 2. Treffer = 5*Side Straddle usw.)

Ziel: Freudvolle Erwärmung in der Gruppe. Orientierung in der Halle durch werfen und ausweichen. Wiederholung von Einzelseiltricks.

Staffelspiele mit Trickliste

Ausgangslage: Es wird ein kleiner Staffelparcours aufgebaut. Am Ende des Parcours werden Einzelseiltricks auf kleinen Zetteln platziert und umgedreht aufgelegt. Die Schüler werden je nach Gruppengröße in Teams eingeteilt.

Aufgabe: Die SuS absolvieren den Parcours und drehen am Ende eine Karte um. Der darauf stehende Trick muss sicher gesprungen werden. Danach wird der Zettel mit nach vorne zur Gruppe gebracht und der nächste darf starten.

Ziel: Die Schüler sollen so schnell wie möglich alle Zettel einsammeln.

Hipp – Hopp

Ausgangslage: Die SuS stehen in einer Reihe mit einer Armlänge Abstand dazwischen. Jeder Zweite bekommt ein Einzelseil und tritt einen Schritt zurück.

Aufgabe: Alle SuS starten einen gemeinsamen Sprungrhythmus. Auf das Kommando *„HIPP“* springen die SuS mit Seil nach links und fangen den linken Nachbarn ein. Bei dem Kommando *„Hopp“* springen die SuS mit Seil nach rechts und fangen den rechten Nachbarn ein.

Ziel: Reaktion und Rhythmusgefühl schulen.

Ich packe meinen Koffer

Ausgangslage: Kreisaufstellung in Kleingruppen (max. 6 Personen pro Gruppe). Jeder hat ein Einzelseil.

Aufgabe: Einer fängt an und zeigt einen Einzelseiltrick. Der nächste muss zunächst den vorangegangenen Trick und dann einen weiteren Trick zeigen. Wer einen Fehler macht bekommt einen Minuspunkt, macht eine Strafübung oder scheidet aus.

Ziel: Freudvolles Wiederholen von Einzelseiltricks und gleichzeitiges Gedächtnistraining.

Trickdomino

Ausgangslage: Kreisaufstellung in Kleingruppen (max. 6 Personen pro Gruppe). Jeder hat ein Einzelseil.

Aufgabe: Alle springen gleichzeitig Grundsprünge mit dem Einzelseil. Einer fängt an und zeigt einen Trick. Der nächste muss den Trick wiederholen, dann der übernächste und der Trick wird einmal im Kreis „weitergereicht“. Dann zeigt der nächste einen Trick usw. Wer hängen bleibt, macht am Platz eine kurze Strafübung (z.B. einen Liegestütz). Der Trick geht dann direkt zum nächsten Springer im Kreis.

Ziel: Schnelles Aneinanderreihen von Tricks. Sprungausdauer schulen, da man ständig zumindest Grundsprünge springt.

Tricksharing mit Kugellagerprinzip

Ausgangslage: Die Gruppe wird in zwei gleichstarke Gruppen eingeteilt. Die beiden Gruppen stellen sich in einem Innen- und einem Außenstirnkreis auf. Jeder hat ein Einzelseil.

Aufgabe: Jeder überlegt sich einen Lieblingstrick. Diesen Trick zeigt er seinem gegenüberstehenden Partner im Kreis. Nach kurzer Übungszeit rutscht der Außenkreis eine Position weiter, sodass jeder einen neuen Übungspartner hat.

Ziel: Erlernen von möglichst vielen neuen Tricks.

Seilraupe

Ausgangslage: In der Halle werden möglichst viele Reifen (ca. 20 Stück) oder Seilschlaufen aneinandergelegt (Raupe). Die Gruppe wird in zwei Teams eingeteilt (max. 10 pro Team). Jedes Team stellt sich an jeweils einem Ende der Seilraupe auf.

Aufgabe: Die jeweils ersten aus dem Team beginnen auf Pfiff ihre Sprünge durch die Reifen. Sobald sie aufeinandertreffen spielen sie Schere-Stein-Papier. Der Gewinner springt weiter in Richtung andere Seite. Der Verlierer rennt sofort zu seinem Team zurück. Wenn er die Seilraupe verlässt startet der zweite aus seinem Team. Die Wartenden führen einen lockeren Kniehebelauf aus, um in Bewegung zu bleiben.

Ziel: Das Spiel ist gewonnen, wenn ein Spieler die andere Seite erreicht.

6 Trainingsideen

Tricklisten

- Tricklisten eignen sich hervorragend, um die SuS selbstständig ihren Lernfortschritt dokumentieren zu lassen
- Der Lehrperson helfen sie einen Überblick über den Leistungsstand seiner SuS zu behalten und Choreographien oder Leistungskontrollen anzupassen (→ Siehe auch zusätzliches Arbeitsmaterial)

Videostation

- Da die Lehrperson nicht gleichzeitig überall präsent sein kann, bietet sich eine Videostation mit den Tricksprüngen als Unterstützung an
- Die SuS können selbstständig an dieser Station Tricks nachschauen oder sich über weitere Trickideen informieren

7 Anregungen für Leistungskontrollen

Speedleistungskontrolle

- Klassisches Springen auf Zeit
- Es empfiehlt sich eine freie Wahl der Sprungart
    - Speedschritt oder normaler Grundsprung
- Werte können dem Heft: Schulsport in Thüringen - Gesundheit und Fitness Teil 2 entnommen werden

Einzeltricks

- Die SuS können aus mehreren Tricks verschiedener Kategorien (Arm- und Beinvariationen, Würfe und Drehungen, Powerelemente) Tricks auswählen und müssen diese fehlerfrei vorzeigen können.
- Als Bewertung kann beispielsweise ein Punktesystem benutzt werden
- Jeder Trick muss in drei von fünf Versuchen fehlerfrei vorgezeigt werden
    - z.B. 6 Tricks * 3 Punkte = 18 Punkte

Choreographieentwicklung (Pflicht und Kür)

- Erstellung einer Pflicht- und Kürübung
- Auf Grundlage der Tricklisten, auf denen sich die SuS eingetragen haben wird eine **Pflichtübung** zusammengestellt, welche Übungen aus jeder Trickkategorie enthält
- Die Übung hat einen vorher festgelegten Grundwert und von dem werden Punkte bei Fehlern abgezogen
    - Differenzierung in kleine und große Fehler möglich
- Die **Kürübung** können sich die SuS selbst zusammenstellen
    - Es wird hier nur ein Rahmen vorgegeben (z.B. 4*8 Zählzeiten)

Gruppenchoreographie

- Kleingruppen stellen eine Choreographie mit mehreren Disziplinen zu einer Musik zusammen
- Vorgabe ist nur die Zeit (z.B. 2 min)
- Bewertung nach Sauberkeit der Ausführung, Kreativität, Arbeitsprozess in der Erstellung der Choreographie, Abstimmung zur Musik, Synchronität in der Gruppe

8 Seile

8.1 Seiltypen

	Seiltyp	Funktion
	Single Rope	Einfaches Seil zum Erlernen der Grundsprünge. Geeignet für den Anfängerbereich.
	Long Handle Single Rope	Seil für Fortgeschrittene, womit man kompliziertere Kreuzsprünge vor und hinter dem Körper durchführen kann.
	Beaded Rope	Einfaches Beaded Rope, was etwas schwerer und besser sichtbar ist. Wird vor allem für die Disziplinen Jump for two, Visitor und Wheel benutzt.
	Long Handle Beaded Rope	Besonders verwendet als Einzelseil für Fortgeschrittene, womit man kompliziertere Kreuzsprünge vor und hinter dem Körper durchführen kann. Dieses Seil ist etwas schwerer und besser sichtbar.
	Speed Wire Rope	Sehr schnell drehendes Seil, welches für die Speed Disziplinen im Wettkampf verwendet wird.
	Double Dutch Cloth Ropes	Einfaches Double Dutch Paar, welches keine mitdrehenden Griffe hat und etwas langsamer dreht.
	Double Dutch Beaded Ropes	Lange Beaded Ropes, welche für das Double Dutch genutzt werden. Gute Handhabung durch die Griffe und durch die Beadeds ist es gut sichtbar. Kreisbögen lassen sich etwas einfacher als mit Cloth Ropes schwingen. Akustisches Rhythmussignal zudem stärker.

8.2 Seil einstellen

Um die richtige Länge eines Einzelseils herauszufinden, stellt man sich mit beiden Füßen auf Seil und zieht die Griffe nach oben. Die Griffe sollten bis knapp unter die Achseln reichen. Wenn das Seil zu lang ist, dann werden bei Kunststoffseil unterhalb der Griffe Knoten in das Seil geknotet, bis die Länge passt. Bei personalisierten oder besonders langen Seilen (oder auch Beaded Ropes) kann man sie natürlich auch kürzen.
Speedseile sind etwas kürzer einzustellen als Trickseile, um schnelles Springen zu ermöglichen (beim Springen Seilbogen knapp über Kopf).

8.3 Seile kaufen

Auf den folgenden Internetseilen kann man Seile in guter Qualität und zu guten Preisen kaufen:

- www.ropemania.be
- www.springseile.de
- www.skiptech.de

9 Material

Folgendes Material wurde von der Rope Skipping-Gruppe Universe Skippers erstellt und wird für den Schulunterricht gern kostenlos zur Verfügung gestellt:

Stationskarten

Erklärkarten für Tricks der im Einzelseil, Jump for 2, Visitor und Double Dutch. Schritt-für-Schritt-Erklärungen mit hilfreichen Tipps für selbstständiges Üben, Stationsarbeit und/oder als Erklärhilfe für Lehrer

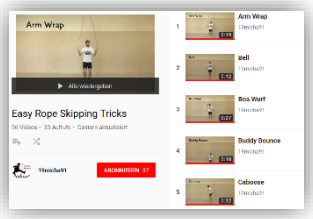
- ✓ Erstellt von Michael Gedeon
- ✓ Zu Finden: im Anhang (zusätzliches Arbeitsmaterial)

Tricklisten zum Eintragen

Möglichkeit für Schüler, ihre geschafften Tricks im Einzelseil zu dokumentieren. Überblickshilfe für Lehrer, welche Sprünge schon beherrscht werden. Sprünge entsprechend der Stationskarten für Einzelseil

- ✓ Erstellt von Michael Gedeon
- ✓ Zu Finden: im Anhang (zusätzliches Arbeitsmaterial)

Einzelseil-Trickvideos



Ausgewählte Einzelseiltricks auf Video mit Zeitlupe

- ✓ Erstellt von Michael Gedeon
- ✓ Zu Finden:

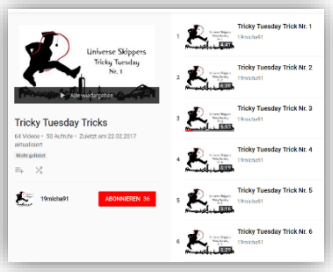
https://www.youtube.com/playlist?list=PLFFoEkxun8Xqi8-QtJvDL1XXqnKGDZDr8

Imagevideo Rope Skipping

Imagevideo Rope Skipping als Unterrichtseinstieg zum Präsentieren der Vielfalt und den Inhalten der Sportart.

- ✓ Produziert von den Universe Skippers
- ✓ Zu Finden: https://www.youtube.com/watch?v=TFezeLc1jvE

Tricky Tuesday Tricks



64 fortgeschrittene Einzelseiltricks in kurzen Videotutorials mit detaillierter Erklärung & Zeitlupe

- ✓ Produziert von Michael Gedeon
- ✓ Zu Finden als Youtube-Playlist:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLFFoEkxun8Xr8k-limgWxEakEqC186pts

Tricktionary

Umfangreiches Tricklexikon mit einem Großteil der bekannten Rope Skipping Einzelseil-Tricks, sortiert nach Schwierigkeit und Wettkampfwertigkeit. Zusätzlich digitaler Speedzähler sowie Speed-Audiotracks enthalten.

- ✓ Erstellt von Dylan Plummer (USA)
- ✓ Verfügbar als App (Android) oder Online: https://the-tricktionary.com

10 Wettkampfsystem

In Deutschland ist Rope Skipping dem Deutschen Turnerbund (DTB) angegliedert und die offiziellen Landes- und Bundesmeisterschaften werden nach dem vom DTB anerkannten System ausgetragen. Wettkampforganisationen auf internationaler Ebene waren bis 2019 World Jump Rope (WJR) und International Rope Skipping Federation (FISAC-IRSF), die sich in diesem Jahr zusammenschlossen und durch eine Vereinigung, der International Jump Rope Union (IJRU), abgelöst wurde. Diese soll insbesondere das Wettkampfsystem auf internationaler Ebene weiter voranbringen und langfristig an einer Bewerbung für die olympischen Spiele arbeiten.
Je nach Wettkampfebene und -system gibt es verschiedene Disziplinen, die ausgetragen werden und einzeln oder als Mehrkampf gewertet werden. Prinzipiell lässt sich in Einzel- und Gruppendisziplinen sowie in Speed- (Schnelligkeitsdisziplinen) und Freestyledisziplinen (Choreographien auf Musik) unterscheiden.

- Einzelwettkampf:
  - Speed
    - 30 Sekunden Speed
    - 30 Sekunden Double Under
    - 180 Sekunden Speed
    - Triple Under (konsekutive Dreifachdurchschläge ohne Zwischensprung und Pause auf Anzahl)
  - Freestyle: Single Freestyle (max. 75 Sekunden)

- Teamwettkampf:
  - Speed:
    - Teamstaffel à 30 Sekunden (2er/4er Teams) in Speed / Double Under
    - Double Dutch Speed (3er/4er Teams)
  - Freestyle:
    - Single Rope Freestyle (2er/4er Teams)
    - Wheel Freestyle
    - Double Dutch Freestyle (3er/4er/5er Teams)
    - Double Dutch Fusion
    - Team Show
- Showorientierte Wettkämpfe
    - Demo-Cup
    - Jump-Cup
    - Double Dutch Contest

11 Kontakt

Bei Fragen zögern Sie nicht, uns anzuschreiben. Unsere Jenaer Showgruppe Universe Skippers bietet Mitmachangebote, Schülerworkshop, Erwachsenenworkshops, Lehrerfortbildungen sowie Auftritte an und freut sich, mit Ihnen motivierte Menschen für Rope Skipping zu begeistern!

Lisa Herrmann
lisaherrmann@mail.de

Michael Gedeon
michael_gedeon@web.de

Laura Sperl
laura.sperl@gmx.net

Universe Skippers

www.facebook.com/universeskippers

http://universeskippers.mozello.de/

Auf Facebook folgen oder unsere Homepage besuchen und informiert bleiben über neueste Shows, Tricks und Videoproduktionen!