

Winterthurer Rope-Skipping Schulmeisterschaft 8 Argumente zum Mitmachen

Das Sportamt Winterthur organisiert seit 2012 eine Schulmeisterschaft im Seilspringen, oder eben in der modernen Sportart 'Rope Skipping'. Diese findet immer im November während den Sportlektionen in den Klassen statt. Aus diesen Gründen sollte auch Ihre Klasse mitmachen:

1. Osteoporose-Prophylaxe (Empfehlung der Schulärztin Karin Peier Harbauer)

„Die tägliche körperliche Aktivierung von Herz und Kreislauf, ... , ist aus Gesundheitsgründen wichtig. Für einen guten Knochenaufbau (...) müssen die Knochen bei Kindern und Jugendlichen gezielt belastet werden, beispielsweise mit sanften Sprüngen. Mit der Teilnahme an der Rope-Skipping Meisterschaft leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Osteoporose!“

2. Koordination, Kondition, Kooperation

Mit Seilspringen trainieren Ihre Schüler/-innen drei Fliegen auf einen Schlag:

- Je besser die Koordination, desto besser klappts: Die Arm- und Beinbewegungen müssen aufeinander abgestimmt sein, die Sprünge im richtigen Rhythmus erfolgen.
- Der Atem geht schneller und die Beine werden müder – Konditionstraining pur!
- Am erfolgreichsten ist die Gruppe, die beim Schwingen und Springen am besten zusammenarbeitet!

3. Erfolgserlebnisse vermitteln

Es zählen nur die besten Resultate von beliebig vielen Versuchen. Die Kinder können sich in jeder Lektion verbessern und erfahren dadurch, dass sich regelmässiges Üben und Trainieren auszahlt. Wir vermitteln die Botschaft: Bleib dran und gib nicht gleich auf!

4. Einfache Durchführung

Selbstverständlich braucht es eine gewisse Vorbereitung jeder Lehrperson. Ist diese einmal gemacht, ist ein Teil der Turnstunden für einen ganzen Monat schon geprägt! Zur Einführung benötigen Sie ca. 30 Minuten, nachher beschränkt sich der Zeitbedarf auf 15 Minuten pro Turnstunde. Das Sportamt liefert die nötige Unterstützung in Form von Demonstrationsvideos, Organisationshilfen oder Resultattabellen - Vorlagen.

5. Stufengerechte Disziplinen

Je nach Altersstufe stehen unterschiedliche Disziplinen zur Auswahl: Die Unterstufe übt das Springen im langen Seil, Kinder der Mittelstufe kooperieren in kleinen Gruppen und/oder springen im kurzen Seil und in der Sekundarstufe geht es nur noch um Tempo im kurzen Seil.

6. Keine zusätzliche Verpflichtung der Lehrperson

Die Rope-Skipping Meisterschaft findet innerhalb der normalen Schulzeit statt: Die Klassen springen während ihren obligatorischen Sportlektionen um die Wette. Es braucht also keine Lehrperson, welche die Kinder an einem freien Nachmittag oder am Wochenende begleitet!

7. Attraktive Bewegungspreise

Vielleicht gewinnt Ihre Klasse ein Slackline- oder Stackingset, einen Klassensatz Rope-Skippingseile oder einen Klassenworkshop mit Profis. Oder jemand aus Ihrer Klasse verdient sich in der Disziplin Single Speed einen Sportpass-, Athleticum- oder Eisdisco-Gutschein.

8. Fit for kids Punkte für die Klassenwertung

Für jede/n bei Fit for kids registrierte/n Schüler/-in erhält die Klasse 1 Punkt auf ihr Konto und kämpft damit um den Titel der Sportlichsten Schulklasse.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Weitere Informationen: www.schulsp^ort.winterthur.ch

