

## Winterthurer Rope-Skipping Schulmeisterschaft 2024 Ausschreibung

Im November in jeder Sportlektion  
seilspringen und die Resultate notieren!

Die Schüler:innen üben einen Monat lang  
das Springen im kleinen oder grossen Seil  
und verbessern durch das regelmässige  
Training ihre Kondition und Koordination.

### fitforkids – Punkte sammeln

Die Rope-Skipping Meisterschaft zählt für  
die Jahreswertung von fitforkids. Geben Sie  
die Namen und E-Mail-Adressen der  
Schüler:innen an, damit sie Punkte sammeln  
können.



### So funktioniert's:

1. **Disziplin** auswählen (siehe Seite 2)
2. **Anmelden bis Sonntag, 31. Okt. 2024**  
Online-Anmeldeformular\* ausfüllen auf [stadt.winterthur.ch/rope-skipping](http://stadt.winterthur.ch/rope-skipping)
3. **Einstimmen:** z.B. mit diesem [Video](#) vom Weltrekord einer japanischen Schulklasse.
4. **Durchführen:** Vom **1. bis 30. November** in **jeder** Turnstunde.  
Zeitaufwand: Erstes Mal ca. 30 Minuten, nachher je 10 Minuten pro Lektion.
5. **Resultate:** Du erhältst von uns eine Excel Tabelle, in der du die Resultate jeder Turnstunde eintragen kannst. Zeig den Schüler:innen auf, dass sie sich dank regelmässigem Training steigern!
6. **Auswertung:** Sende die ausgefüllte Excel Tabelle nach Abschluss bis spätestens am **6. Dezember 2024** zurück an [schulsport@win.ch](mailto:schulsport@win.ch).
7. **Rangliste/Preise:** Ab fünf angemeldeten Klassen pro Kategorie erstellen wir eine stadtweite Rangliste. Die Kategoriensieger erhalten ein Diplom und tolle Bewegungs-Preise.

\*Spezialfall: Anmeldung von Mischklassen (z.B. 1.-3. Klasse):

- Variante 1: Klasse in Untergruppen aufteilen und diese separat anmelden
- Variante 2: Gesamte Klasse in der höheren Kategorie anmelden

Weitere Informationen auf [stadt.winterthur.ch/schulsport](http://stadt.winterthur.ch/schulsport)  
oder direkt im Sportamt: [schulsport@win.ch](mailto:schulsport@win.ch), 052 267 40 00



... und mir sind däbil

## Winterthurer Rope-Skipping Schulmeisterschaft Disziplinen

→ Anschauungs-Videos auf [stadt.winterthur.ch/schulsport](http://stadt.winterthur.ch/schulsport)

### A) Klassen-Rekord: Viele Kinder springen gleichzeitig im Langseil

Stufe: Unterstufe  
Material: Langseil  
Ablauf: Mind. 3 Kinder springen gemeinsam, gestartet wird im Seil.  
Zählweise: Anzahl Kinder x Anzahl Sprünge.  
Bei Fehler von vorne beginnen.  
Es zählt der beste Versuch.  
Anzahl Versuche: unbeschränkt  
Schwingen: Kinder und/oder Erwachsene  
Kategorien: 1. Klasse / 2. Klasse / 3. Klasse



### B) Gruppen-Rekord: 3 bis 4 Kinder wechseln sich im Langseil ab

Stufe: Mittelstufe  
Material: Langseil  
Ablauf: In **3er ODER 4er** Gruppen.  
Zwei Kinder schwingen, eines springt.  
Immer nach 10 Sprüngen wechseln bis jedes Kind gesprungen ist, dann von vorne beginnen.  
Start im Seil oder mit Reinspringen.  
Zählweise: Anzahl Sprünge bis zu einem Fehler.  
Nach jedem Wechsel weiterzählen.  
Es zählt der Rekord der Gruppe.  
Anzahl Versuche: Max. 10 Min. pro Sportlektion  
Schwingen: Alle Kinder der Gruppe  
Kategorien: 4. Klasse / 5. Klasse / 6. Klasse



### C) Single Speed: Alleine so schnell wie möglich springen

Stufe: Mittelstufe/Sek  
Material: Einzel-Springseile  
Ablauf: 2 Min. springen (Sprungart frei)  
Partner/-in zählt.  
Nach Fehler weiterzählen.  
Zählweise: Anzahl Sprünge pro 2 Min.  
Es zählt der Durchschnitt der besten fünf Versuche.  
Anzahl Versuche: Ein Versuch pro Turnstunde  
Schwingen: Jedes Kind selber  
Kategorien: 4. Kl. Mä / 5. Kl. Mä / 6. Kl. Mä / 7. Kl. Mä / 8. Kl. Mä / 9. Kl. Mä  
4. Kl. Kn / 5. Kl. Kn / 6. Kl. Kn / 7. Kl. Kn / 8. Kl. Kn / 9. Kl. Kn

