

Winterthurer Rope-Skipping Schulmeisterschaft 2023 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. Die Daten
werden an fitforkids weitergeleitet, damit
jedes teilnehmende Kind Punkte sammeln
kann.



So funktioniert's:

1. **Disziplin** auswählen (siehe Seite 2)
2. **Anmelden bis Sonntag, 31. Okt. 2022**
Online-Anmeldeformular* ausfüllen auf 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 **8. Dezember 2023** zurück an gabriela.regli@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
oder direkt im Sportamt: gabriela.regli@win.ch, 052 267 40 15



... und mir sind däbil

Winterthurer Rope-Skipping Schulmeisterschaft Disziplinen

→ Anschauungs-Videos auf stadt.winterthur.ch/schulsport

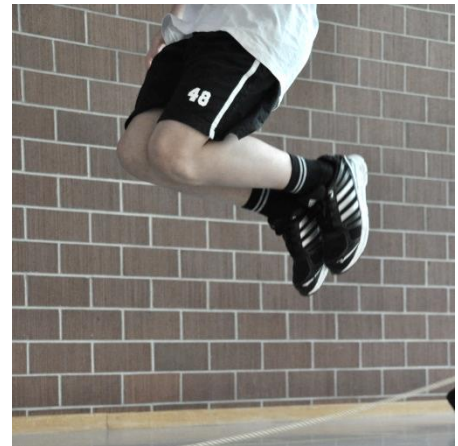
A) Klassen-Rekord: Viele Kinder springen gleichzeitig im Langseil

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

