STB-Kindercup Rope Skipping

sportartvorbereitender Wettkampf im Alter von 6 bis 10 Jahren

Ausschreibung 2021

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

STB – Kindercup Rope Skipping
Jens Hipp
Tel.: 0711/280-77-212
Mail: jens.hipp@stb.de

Gerätebedarf (für die vier Basisaufgaben):

- 7 Hütchen
- 1 Kleinkasten
- 3 Kasteneinsätze
- 3 Turnmatten
- 3 Stoppuhren
- 1 Koordinationsleiter (bzw.10 Stäbe oder Bodenklebeband)

Zusätzlicher Gerätebedarf für den STB Kindercup Rope Skipping:

- 3 Time CD
- 3 Handzähler
- 4 Seile
- 1 Stoppuhr

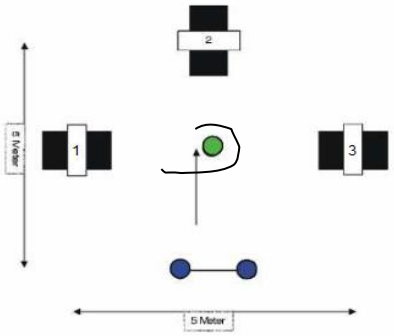
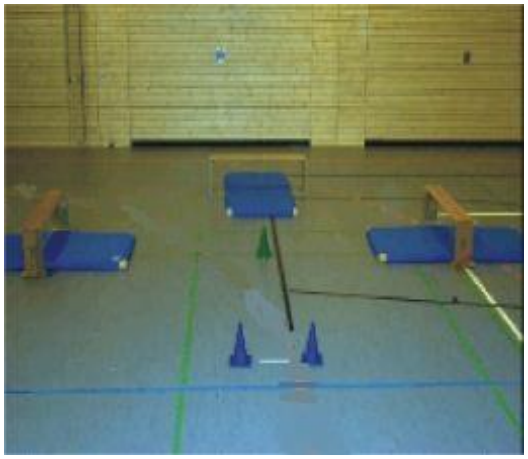
Bewertungshinweis:

Pro Aufgabe/Anforderung sind minimal 1 Punkt und maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Bsp: 16,23 und 16,27 entspricht 16,2!)

Basisaufgabe 1

Gewandtheitslauf

Lern- und Ausbildungsziele
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions-, und Differenzierungsfähigkeit
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft
Konzentrative Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

Aufbau: Der Parcours wird auf einem Quadrat von 5m Seitenlinien aufgebaut. Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).	
Aufgabe: Das Kind läuft von der Startlinie **von links** um das Hütchen herum zum linken Kastenteil 1, **überquert** das Kastenteil, um sofort danach **unten durchzukriechen.** Läuft zum Hütchen, **von links** darum herum zum hinteren Kastenteil 2. **Überquert** dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links** darum herum zum rechten Kastenteil 3. Überquert dieses**,** kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links einmal** darum herum zum Start/Ziel.	

Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18.0 Sek.		5 Punkte	= 24,1 - 25,5 Sek.	
9 Punkte	= 18,1 - 19,5 Sek.		4 Punkte	= 25,6 - 27,0 Sek.	
8 Punkte	= 19,6 - 21,0 Sek.		3 Punkte	= 27,1 - 28,5 Sek.	
7 Punkte	= 21,1 - 22,5 Sek.		2 Punkte	= 28,6 - 30.0 Sek.	
6 Punkte	= 22,6 - 24,0 Sek.		1 Punkte	=> 30,1 Sek	

Bewertung:
Für jede Abkürzung innerhalb einer Strecke (von Hütchen zu Kastenteil und wieder zu Hütchen) werden 2 Sekunden dazu addiert.

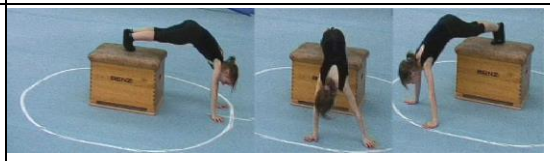
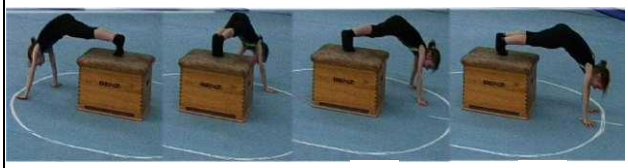
Materialbedarf: 3 Hütchen**,** 3 Kasteneinsätze, 3 Turnmatten, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

Basisaufgabe 2

Stützkraft

Lern- und Ausbildungsziele
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-und Differenzierungsfähigkeit
Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer
Konzentrative Fähigkeiten: Startsignal, Körperpositionen kontrollieren (Gesäß und Füße)

Aufbau: Ein Kleinkasten,-optional kann als Hilfsmittel ein Kreis von 0,80m Radius von der Kastenmitte aus markiert werden, um ein Durchhängen des Gesäß zu vermeiden. Eine Markierung von Start und Ende ist erforderlich	
Aufgabe: Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkasten, die Hände stützen **immer innerhalb des Kreises**, das Gesäß muss deutlich über der Schulterhöhe bleiben. Einmal den Kleinkasten nach links (1-7) und einmal nach rechts (7-1) umstützeln (je 360°). Vom Startpunkt aus jeweils zum Startpunkt zurückstützeln.	 1 2 3  4 6 7

Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.		5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.	
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.		4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.	
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.		3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.	
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.		2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.	
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.		1 Punkt	= > 27 Sek.	

Bewertung:
Bei Absinken auf die Knie/Schienbein oder Sturz der Füße vom Kasten wird die Übung fortgesetzt und jeweils 2 Sekunden dazu addiert.

Gesäß unter Schulter ergibt 1 Punkt in dieser Disziplin

Materialbedarf: 1 Kleinkasten, 1 Stoppuhr

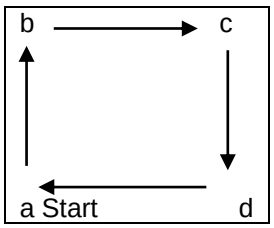
Personalbedarf: 1 mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

Basisaufgabe 3

„Hüpfen“ mit Armschwüngen

Lern- und Ausbildungsziele
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit
Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm-und Schulterkraft
Konzentrative Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Beine-Arme)

Aufbau:
Vier Bahnen (Wechselschritthüpfer, Seitgalopp, Prellsprünge rückwärts, Wechselschritthüpfer) auf einem Quadrat von 9 x 9 m sind zu absolvieren.
Jedes Eck a, b, c und d kann mit einem Hütchen markiert werden (die Markierung entspricht einer Hälfte des Volleyballfeldes).



Aufgabe:
1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a) Wechselschritt-Hüpfer mit Diagonal-Armschwüngen zu Eck b)

2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Eck c),

3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Arm-schwüngen vorhoch- und abwärts zu Eck d)

4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start- Ziel (d bis a). Wechselschritt- Hüpfer mit Parallel-Armschwüngen zum Ziel a)

Bei Platzmangel kann die Übung auch in Vor- und Rückbahnen durchgeführt werde.

Bahn 1

Bahn 2

Bahn 3

Bahn 4

Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.		5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.	
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.		4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.	
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.		3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.	
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.		2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.	
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.		1 Punkt	= > 27 Sek.	

Bewertung:
Nicht ausschreibungsgemäße Ausführung pro Bahn = 2 Sekunden Addition

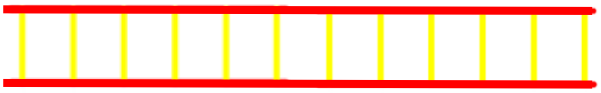
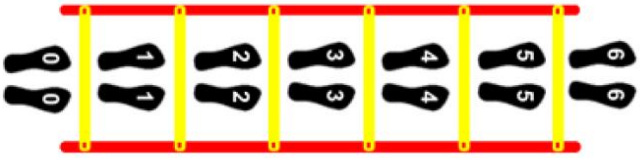
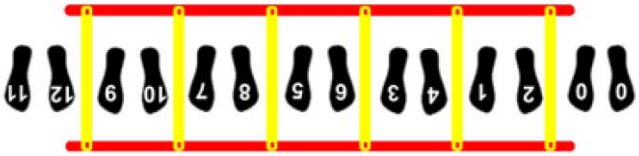
MaterialMaterialbedarf: 4 Hütchen, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: 1 Person Zeitnahme, 1 Person Bewertung

Basisaufgabe 4

Koordinationsleiter

Lern- und Ausbildungsziele
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit
Konzentrative Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung

Aufbau: Zum Beispiel mit einer Koordinationsleiter, die auch einfach durch Klebestreifen/Stäbe ersetzt werden kann, welche wiederum auf dem Boden bzw. Rasen im Abstand von rund 40 cm fixiert/eingezeichnet werden. **(10 Sprossen zum überqueren)**	
Aufgabe: Hinreihe: beidbeiniges Hüpfen 10 ‚Sprossen' sind zu überqueren Umdrehen dann Rückreihe: seitwärts laufen 10 ‚Sprossen' sind zu überqueren	 

Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 7,9 Sek.	5 Punkte	= 12 - 12,9 Sek.
9 Punkte	= 8 - 8,9 Sek.	4 Punkte	= 13 - 13,9 Sek.
8 Punkte	= 9 - 9,9 Sek.	3 Punkte	= 14 - 14,9 Sek.
7 Punkte	= 10 - 10,9 Sek.	2 Punkte	= 15 - 15,9 Sek.
6 Punkte	= 11 - 11,9 Sek.	1 Punkt	= > 16 Sek

Materialbedarf: 1 Koordinationsleiter Alternative 10 Seile, Stäbe oder Bodenklebestreifen, 1 Stoppuhr

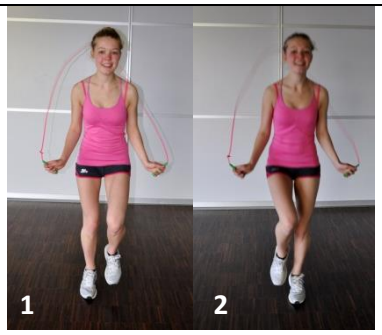
Personalbedarf: mindestens 1 Person (Zeitnahme)

Rope Skipping Aufgabe 1

30 sec Speed

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten:
Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft
Konzentrative Fähigkeiten: Startsignal

Aufgabe:	
Ein Kind springt auf Kommando „Go“ vorwärts im Laufschritt (jog step) auf der Stelle. Das heißt: das Kind springt abwechselnd mit dem rechten (Bild 1) und linken Fuß (Bild 2) über das Seil bis das Kommando „Stopp“ ertönt. Dabei wird mit einem Handzähler gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt. Nach einem Hänger muss beim Zählen der erste erfolgreiche Sprung mit dem rechten Fuß ausgelassen werden.	

Bewertung:

Springt das Kind mit Zwischensprüngen (abfedern zwischen zwei Sprüngen), so gibt es einen Abzug von 1 Punkt.

Wertungstabelle:

10 Punkte	60+	5 Punkte	35-39
9 Punkte	55-59	4 Punkte	30-34
8 Punkte	50-54	3 Punkte	20-29
7 Punkte	45-49	2 Punkte	11-19
6 Punkte	40-44	1 Punkt	0-10

Materialbedarf:
Time-CD
Handzähler
Seil
Stoppuhr

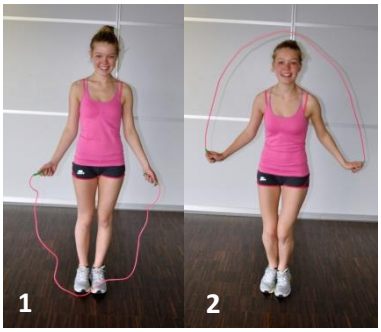
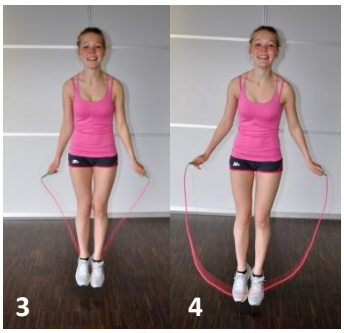
Personalbedarf:
1 Zeitnehmer
1 Kampfrichter/Zähler

Rope Skipping Aufgabe 2

30 sec rückwärts Easy Jump

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten:
Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft
Konzentrative Fähigkeiten: Startsignal

Aufgabe: Ein Kind springt auf Kommando „Go“ rückwärts mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil bis das Signal „Stopp“ ertönt. Bei jedem Seilschlag muss über das Seil gesprungen werden. Dabei wird mit einem Handzähler gezählt, wie oft die Füße den Boden berühren. Nach einem Hänger muss beim Zählen der erste erfolgreiche Sprung ausgelassen werden.	 

Bewertung:

Springt das Kind mit Zwischensprüngen (abfedern zwischen zwei Sprüngen), so gibt es einen Abzug von 1 Punkt.

Wertungstabelle:

10 Punkte	75+	5 Punkte	50-54
9 Punkte	70-74	4 Punkte	40-49
8 Punkte	65-69	3 Punkte	30-39
7 Punkte	60-64	2 Punkte	20-29
6 Punkte	55-59	1 Punkt	0-20

Materialbedarf:

Time-CD
Handzähler
Seil
Stoppuhr

Personalbedarf:

1 Zeitnehmer
1 Kampfrichter/Zähler

Rope Skipping Aufgabe 3

30 sec Criss Cross

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten:
Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft
Konzentrative Fähigkeiten: Startsignal

Aufgabe: Ein Kind springt auf Kommando „Go“ vorwärts abwechselnd über das geöffnete (Bild 1) und das gekreuzte Seil (Bild 2) bis das Signal „Stopp“ ertönt. Beim gekreuzten Seil werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Das Seil ist bei jedem Sprung unter den Füßen durchzuschlagen. Dabei wird mit einem Handzähler gezählt, wie oft die Arme vor dem Körper gekreuzt werden. Nach einem Hänger muss beim Zählen der erste erfolgreiche überkreuzt gesprungene Sprung ausgelassen werden.	

Bewertung:

Springt das Kind mit Zwischensprüngen (abfedern zwischen zwei Sprüngen), so gibt es einen Abzug von 1 Punkt.

Wertungstabelle:

10 Punkte	40+	5 Punkte	16-20
9 Punkte	36-40	4 Punkte	11-15
8 Punkte	31-35	3 Punkte	6-10
7 Punkte	26-30	2 Punkte	3-5
6 Punkte	21-25	1 Punkt	0-2

Materialbedarf:

Time-CD
Handzähler
Seil
Stoppuhr

Personalbedarf:

1 Zeitnehmer
1 Kampfrichter/Zähler

Rope Skipping Aufgabe 4

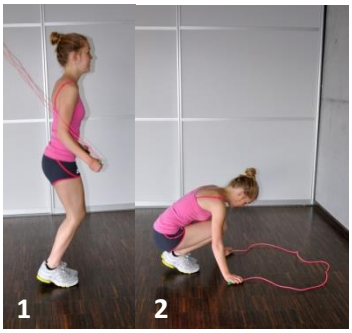
Fake Push Up

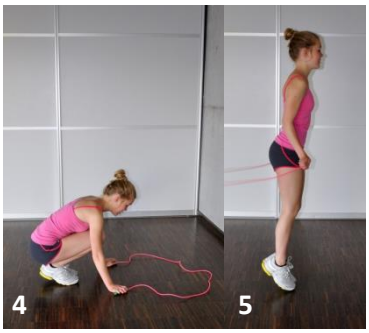
Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: räumliche Orientierungsfähigkeit
Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft
Konzentrative Fähigkeiten: Startsignal

Aufgabe:

Ausgangsposition: aufrechter Stand (Bild 1).
Ein Kind geht in die Hocke und legt dabei das Seil vor dem Körper ab (Bild 2); die Griffe werden die ganze Übung lang in den Händen gehalten.
Er/Sie springt mit beiden Füßen gleichzeitig nach hinten in die Liegestütze (Bild 3); das Seil liegt immer noch vor dem Körper.
Nun wird wieder mit beiden Füßen gleichzeitig nach vorne in die Hocke gesprungen (Bild 4); das Seil liegt immer noch vor dem Körper.
Das Kind richtet sich in eine aufrechte Position auf und springt 2 Mal vorwärts mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil (Bild 5).
Dieser Vorgang muss von
6-8jährigen Kindern 10 Mal wiederholt werden, von
9-10jährigen Kindern 15 Mal.
Dabei wird die Zeit gestoppt.





Bewertung:

Springt das Kind nicht mit aufrechtem Körper über das Seil, so wird für jede nicht ausschreibungsgemäße Ausführung 1 Sekunde dazu addiert.

Wertungstabelle:

10 Punkte	≤30 sec	5 Punkte	46-50 sec
9 Punkte	31-33 sec	4 Punkte	51-55 sec
8 Punkte	34-36 sec	3 Punkte	56-60 sec
7 Punkte	37-39 sec	2 Punkte	61-65 sec
6 Punkte	40-45 sec	1 Punkt	≥65 sec

Materialbedarf:
Stoppuhr
Seil

Personalbedarf:
1 Zeitnehmer
1 Beobachter

STB-Kindercup Rope Skipping

Altersgruppe : 6-10 Jahre

Vorname	Name	Jahrgang	Altersklasse
			6☐ 7☐ 8☐ 9☐ 10☐

Anforderungen	Abzüge	Leistung	Punkte
Gewandtheitslauf (mit Überspringen und Durchkriechen)	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
Stützkraft	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
Springen mit Armschwüngen	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
Koordinationsleiter		Sekunden	
30 sec Speed	(je Fehler Abzug 1 Punkt)	Punkte	
30 sec rückwärts Easy Jump	(je Fehler Abzug 1 Punkt)	Punkte	
30 sec Criss Cross	(je Fehler Abzug 1 Punkt)	Punkte	
Fake Push Up	(je Fehler Addition 1 Sek.)	Sekunden	
Gesamtpunktzahl:			
Platz:			