



Das fördert „Rope Skipping“:

Kraft (Kraftausdauer)

Neben einer Stärkung der Muskulatur im Bereich der unteren Extremitäten kommt es zu einer positiven Anpassung im Schultergürtel und Armmuskelbereich.

Ausdauer

Ein aktives Herz-Kreislauf-Training mit sehr hohem Stellenwert (10 min. "Rope Skipping" erzielt einen gleichzusetzenden Trainingseffekt wie 30 min. Jogging).

Beweglichkeit

Im fortgeschrittenen Umgang mit den "Stunts" des "Rope Skipping" spielt die Beweglichkeit der Gelenke im Hüft- und Schulterbereich eine zunehmende Rolle.

Koordination

Die koordinativen Komplexeigenschaften stellen einen Schwerpunkt im "Rope Skipping" dar: Gewandtheit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht werden von Beginn an gefordert und geschult.

Informationen gibt es auch im Internet

www.sportunterricht.de/ropeskipling/links.html

www.springmaeuse.de

© Allegro Grundschule Gröditsch 09/2025
Quelle: www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/rope-skipling.htm

ALLEGRO
GRUNDSCHULE
GRÖDITSCH

Angebot

Rope Skipping AG



Informationen

für Eltern im

Schuljahr 2026/2027

Liebe Eltern,
sehr geehrte Erziehungsberechtigte,

auch in diesem Schuljahr wird die Sportart „Rope Skipping“ als Schulsportarbeitsgemeinschaft an unserer Schule angeboten. Sie findet 14-tägig ab 03.11.2026 immer dienstags von 12.30 Uhr bis 14.00 Uhr in der Turnhalle statt.

Die Trainer Gerd Mörl aus Straupitz und Birgit Laaser möchten allen interessierten Schüler/innen nach dem Unterricht die Grundtechniken dieser Sportart beibringen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht der Leistungs- und Wettkampfsport, sondern der Spaß an regelmäßiger körperlicher Bewegung, natürlich verbunden mit Anstrengung, Ausdauer und Einhaltung von Regeln.

Die Teilnahme setzt folgende Bedingungen voraus:

⬆ Ihr Kind besucht die Jahrgangsstufe 2, 3 oder 4.

Nach 14.00 Uhr kann Ihr Kind mit den 2er Bus nach Hause fahren bzw. den Hort „KiWi“ besuchen.

Wenn Ihr Kind Interesse an der Teilnahme hat, bitten wir Sie, das nebenstehende Formular ausgefüllt bis Freitag, 18.09.26, mitzugeben.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Tobias Kath
Schulverein

gez. Lisette Zobel
Schulleiterin

Was ist „Rope Skipping“?

- ⬆ Der Begriff „Rope Skipping“ heißt wörtlich übersetzt Seilspringen. Diese Sportart hat ihren Ursprung in den USA. „Rope Skipping“ ist sowohl im Freizeit- als auch Wettkampfbereich sehr beliebt, da es die Geschicklichkeit,
- ⬆ Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zudem noch sehr viel Spaß macht. Auch das Timing, die Bewegungen richtig auszuführen, spielt hierbei eine wichtige Rolle. Beim Wettkampf wird „Rope Skipping“ mit unterschiedlicher Geschwindigkeit passend zur Musik, alleine oder in einer Gruppe durchgeführt.

Was unterscheidet „Rope Skipping“ vom herkömmlichen Seilspringen?

- ⬆ Gesprungen wird mit unterschiedlichem Tempo zu einem deutlich hörbaren „Beat“ der begleitenden Musik. Der „Beat“ sollte dem Können des Springers angepasst sein, in der Regel werden Tempi von 120-160 Bpm verwendet. Die hohe Schlagzahl der Musik bedingt ein sehr schnelles und dynamisches Springen, das zunächst auf eine Doppelfederung verzichtet.
- ⬆ „Rope Skipping“ unterscheidet sich vom herkömmlichen Seilspringen durch die verschiedenen „Stunts“ - ein Zusammenhang mit anderen bekannten Sportarten, die ein Seil benutzen, ist nicht herzustellen. Von unterschiedlichen Beinsprungbewegungen mit und ohne Armbewegungen bis hin zu spektakulären, akrobatischen „Stunts“ reicht die große Palette des „Rope Skipping“.
- ⬆ Das gemeinsame Handeln mit dem Partner oder in der Gruppe stellt einen weiteren wesentlichen Aspekt der Sportart dar. In den Sprungformen zu zweit oder mehreren wird eine außerordentliche Teamarbeit gefordert, die zu einem sehr starken Gruppenbewusstsein beiträgt.

Anmeldung

Hiermit melde ich mein Kind

_____ Klasse _____

zur Rope Skipping AG im Schuljahr 2026/2027 an.

Die AG findet jeweils 14-tägig dienstags in der Zeit von 12.30 bis 14.00 in der Turnhalle der Allegro Grundschule Gröditsch statt.

Pro Schuljahr ist einmalig ein Unkostenbeitrag in Höhe von 10 € zu zahlen. Geben Sie diesen Ihrem Kind bitte bis zum 03.11.26 mit.

Der Schulverein der Allegro Grundschule Gröditsch e. V. trägt die restlichen Kosten. Alle interessierten Schüler/innen sind zum **Schnuppertraining am 06.10.26** willkommen!

Bitte unterschreiben und bis Freitag, 18.09.26, beim Klassenlehrer abgeben!

Datum: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Bitte abtrennen!