

## Jahresbericht Rope Skipping 2011

### Freitagsgruppe

In der Freitaggruppe trainieren zurzeit 25 Mädchen zwischen 7 und 14 Jahren. Da wir aufgrund der Hallengröße und des unterschiedlichen Könnens der Mädchen, auf das wir speziell eingehen müssen, nicht mehr Kinder aufnehmen können, gibt es immer noch eine Warteliste. Auf dieser stehen derzeit 13 Mädchen, was zeigt, wie groß das Interesse am Rope-Skipping in Bissingen ist.

Das Training ist sehr abwechslungsreich. Die Warmarbeit wird immer gemeinsam in der Gruppe gemacht. Danach teilen wir die Mädchen je nach Können in drei Gruppen ein. Im Mittelpunkt des Trainings steht dann meist eine Seilart: Speed, Wheel oder Double Dutch. Dabei lernen die Kinder nicht nur alleine, sondern auch mit anderen in der Gruppe gemeinsam im Seil zu springen.

Neben dem Üben von Sprüngen wird immer abwechselnd mit einer Gruppe auch noch entweder die Kraft, die Ausdauer oder das Takt- und Rhythmusgefühl der Kinder aufgebaut oder verbessert. Dazu müssen sie versuchen gemeinsam im Takt der Musik möglichst synchron zu springen oder mit verschiedenen Übungen ihre Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur zu stärken.



Natürlich bekam auch diese Gruppe die Möglichkeit ihr Können unter Beweis zu stellen. Die Gruppe mit den Mädchen, die schon länger dabei sind, durfte auch in diesem Jahr an der Jahresfeier teilnehmen. Die Musik *Cotton eye joey* kam von Rednex, und dementsprechend waren die Mädchen im Cowboystil bzw. Cowgirlstil gekleidet. Diesen Auftritt durften sie dann auch nochmals im Juli beim Sommerfest

des Altenheims zeigen, wo es mit dem Fahrrad gemeinsam hinging und die Mädels so gleich doppelt sportlich waren.

Am Ende des Jahres steht dann immer nochmal intensives Trainieren für die Kinderweihnachtsfeier auf dem Plan. Hier durften auch die Mädchen, die noch nicht so lange im Training sind, ihre bereits erworbenen Sprünge zeigen. Unter dem Thema „Eurovision Song Contest“ sprangen sie auf das Lied *No no never* der deutschen Band Texas Lightning.

Die Fortgeschritteneren zeigten sich im blau-weiß-rotem Outfit und sprangen auf das Lied *Allez ola olé* des Franzosen Jessy Matador.

Wir wünschen allen Rope-Skipping Mädels weiterhin viel Spaß im Training und bei den Auftritten!

Lena Krug, Hanna Lehmann, Pia Weissinger und Lisa Wendling