

## Jahresbericht Rope Skipping 2012

### Freitagsgruppe

In der Freitagsgruppe trainieren zurzeit 24 Mädchen zwischen 7 und 13 Jahren. Wenn es uns möglich wäre, könnten wir noch mehr Kinder aufnehmen, denn es besteht weiterhin ein großes Interesse am Rope Skipping in Bissingen. Da uns aufgrund der Hallengröße und des unterschiedlichen Könnens der Mädchen aber Grenzen gesetzt sind, müssen wir Neuanfragen auf die Warteliste verweisen.

Das Training gestaltet sich so, dass die Warmarbeit immer gemeinsam in der Gruppe gemacht wird. 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 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 die Freitagsgruppe dieses Jahr wieder die Möglichkeit ihr Können unter Beweis zu stellen. Gleich zu Beginn des Jahres hatte die Gruppe mit den Mädchen, die schon länger dabei sind, einen Auftritt bei dem erstmals stattfindenden Ehrenamtsempfang in der Gemeindehalle. Zur Begrüßung zeigten sie den Zuschauern, dass man auch im Cowboykostüm zur Musik von *Cotton Eye Joey* Seilspringen kann.

Ein fester Termin im Kalender ist die Jahresfeier. Wie schon seit ein paar Jahren zeigten dieses Jahr nicht nur die Mädchen aus der Mittwochsgruppe, sondern auch jene aus der Freitagsgruppe, was sie gelernt hatten.

Im Sommer verabschiedete sich dann Lena Krug als Übungsleiterin. Sie machte sich auf den Weg nach Neuseeland, um dort ein Jahr zu verbringen. Doch wir konnten

zwei neue Übungsleiterhelferinnen gewinnen. Julia Hiller und Lena Schaufler helfen nun seit September das Training mitzugestalten.

Auch dieses Jahr wurde gegen Ende hin wieder trainiert um an der Kinderweihnachtsfeier sein Können unter Beweis zu stellen. Hier durften auch die Mädchen, die in diesem Jahr neu dazugekommen sind, ihre bereits erworbenen Sprünge zeigen. Unter dem Thema „Farbenfroh“ sprangen sie auf das Lied *Blue* von Eiffel 65 und waren passend natürlich ganz in Blau gekleidet.

Das Jahr 2012 ließen wir in der letzten Trainingsstunde dann noch mit Spielen und bei Punsch und Plätzchen ausklingen.

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

Julia Hiller, Hanna Lehmann, Lena Schaufler, Pia Weissinger und Lisa Wendling

