

Jahresbericht Rope Skipping 2013

Freitagsgruppe

In der Freitagsgruppe trainieren zurzeit 22 Mädchen zwischen 8 und 13 Jahren. Am Anfang des Jahres konnten wir 7 neue Mädchen von der Warteliste aufnehmen, die seither fleißig und mit Spaß dabei sind.

Zu Beginn des Trainings machen wir uns mit verschiedenen Spielen wie Zauberer und Fee, Biathlon oder Reise nach Jerusalem warm. Dabei wird meist die Seilart, die im Mittelpunkt des jeweiligen Trainings steht, schon in die Warmarbeit integriert. Nach dem Dehnen werden die Mädchen in drei Gruppen eingeteilt. So kann jede Gruppe nach ihrem Leistungsstand trainiert werden. Die Seilarten Speed, Wheel und Double Dutch bilden abwechselnd den Schwerpunkt des Trainings. Am Ende steht aber auch noch Zeit zur Verfügung, mit dem Seil zu springen, auf das man gerade Lust hat.



Vor den Sommerferien betätigten wir uns mal in anderer Weise sportlich. Anstatt in der Sporthalle zu schwitzen ging es ab aufs Hörnle. Dort grillten wir und machten verschiedene Spiele.

Natürlich bekam auch die Freitagsgruppe dieses Jahr wieder die Möglichkeit ihr Können unter Beweis zu stellen. Bei der Jahresfeier zeigten die Älteren, was sie gelernt haben. Aber auch die Jüngeren zeigten einen gelungenen Auftritt. Bei der Kinderweihnachtsfeier traten sie als Schlümpfe auf.



Das Jahr 2013 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!

Hanna Lehmann, Lena Schaufler, Pia Weissinger und Lisa Wendling