

# Die Rope-Skipping Note

## Einzelkür (wettkampforientiert)

- Auswahl der Elemente
- mind. 8 verschiedene
- Punktebereich:

10-12 13-15

Anerkennung der Elemente:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

### technische Ausführung

- Körperspannung
- aufrechte Körperhaltung
- ruhige Schwungbewegung aus dem Handgelenk

### Kreativität

- ausgewählte Sprünge werden im Fluss geturnt
- Anfangs- und Schlusspose
- Übereinstimmung mit der Musik
- Zusatzpunkte: 1 2 3

## Gruppenkür (gesundheitsorientiert)

- Auswahl der Elemente
- mind. 8 verschiedene
- Punktebereich:

4-6 7-9

Durchhalten der Übung:

ein bis zwei Unterbrechungen

eine längere Pause

ständiges Hängenbleiben

mehrere Unterbrechungen

mehrere Unterbrechungen und Pausen

kompletter Abbruch

### Komposition der Übung

- Körperspannung
- synchrone Ausführung
- angemessene Länge der Kür (mind. eine Minute)

### Kreativität

- Übung im Fluss geturnt
- Anfangs- und Schlusspose
- Übereinstimmung mit der Musik
- Zusatzpunkte: 1 2 3

