

Frankfurter Rope Skipping Abzeichen Skippi



	Einzelstrünge Single Rope	Einzelstrünge Single Rope	Partnersprünge	Longrope	Double Dutch	
1 Punkt	Easy Jump (10x)	Speed (5x)	Two in One	Jump Easy (10x) mit einer halben Drehung	Easy Jump (5x)	
2 Punkte	Easy Jump rückwärts (10x)	Criss Cross (5x)	Two in One (Rein/Raus, Criss Cross)	Rein/Raus	Rein/Raus	
3 Punkte	Side Straddle (5x) = Auf/Zu Forward Straddle (5x) = Vor/Zurück	Side Swing Criss Cross (5x)	Wheel – Parallel (Jeder Skipper eine Drehung)	Rein/Raus und eine ganze Drehung	Rein/Raus und Speed im Double Dutch	
4 Punkte	Double Under (2x)	Can Can (5x)	Chinese Wheel – „schwimmen“	Im Longrope mit Single Rope	Double Under	
5 Punkte	Kombination ausdenken (Enthalten sein muss Dpuble Under, Fußarbeit, Handarbeit)	Brezel (5x)	Platzwechsel im Chinese Wheel	Im Longrope mit Single Rope Kombination aus 3 Grundsprüngen	Im Double Dutch mit Single Rope Kombination aus 3 Grundsprüngen	
6 Punkte	Kombination ausdenken (Enthalten sein muss Triple Under oder Laufbrezel, Criss Cross auf dem Rücken oder in den Kniekehlen)	Pohüpfer (2 verschiedene Arten sind gefordert)	Wheel mit Tempowechsel, Platzwechsel und Criss Cross	Rad in das Longrope	Liegestütz im Double Dutch	

Bewertung:

Insgesamt:

Bis 7 Jahre: Mini-Bronze ab 3 Punkten
 Mini-Silber ab 6 Punkten
 Mini-Gold ab 10 Punkten

Ab 8 Jahren: Bronze ab 5 Punkten
 Silber ab 15 Punkten
 Gold ab 24 Punkten
 Gold mit Auszeichnung ab 30 Punkten

Maximal: 30 Punkte