

Double Dutch Compulsory

Landesjugendspiele 2019



Allgemeines

Das Team besteht aus 3 Springern. Jeder Springer muss springen und schwingen.
Es wird mit dem hinteren Seil zu schwingen begonnen. Auf das hintere Seil wird die 1 gezählt.
Die Double Dutch Compulsory ist in Sequenzen zu je 8 Sprüngen/Seilschlägen unterteilt.

Sprungfolge

Sequenz 1 : normales Schwingen. Springer springt auf 5 ins Double Dutch. (0,5 Punkte)

Sequenz 2 : Fußkombination (1 Punkt)

Sequenz 3 : schneller Schwingerwechsel (1 Punkt)

- Springer nimmt bei 3 dem Schwinger ab (vorn)
- Schwinger springt bei 5 ins Seil.

Sequenz 4 : (1,5 Punkte)

- Double Under auf 1+2
- Easy auf 3+4
- Double Under auf 5+6
- Easy auf 7+8

Sequenz 5 : (1 Punkt)

- Easy auf 1+2
- Springer geht nach vorn/ Schwinger gehen nach hinten bei 3+4
- Easy auf 5+6
- Springer geht nach hinten/ Schwinger gehen nach vorn bei 7+8.

Achtung: Schwinger schwingen bei 3 und 4 sowie 7 und 8 jeweils 3 mal, also schneller als der normale Takt.

Sequenz 6 : schneller Schwingerwechsel (1 Punkt)

- Springer nimmt bei 3 dem Schwinger ab (vorn)
- Schwinger springt bei 5 ins Seil

Sequenz 7 : (1 Punkt)

- Easy auf 1 und 2
- Spider (Hände über kreuz auf den Waden+ ganze Drehung) auf 3 bis 6
- Easy auf 7 und 8

Sequenz 8 : (1,5 Punkte)

- Easy auf 1 und 2
- Schwinger schwingen oben 3 bis 6
- Springer geht in die Hocke bei 3, Pushup bei 4, Hocke bei 5/6.
- Easy auf 7 und 8

Sequenz 9 : (1,5 Punkte)

- Seil anstoppen an Springer bei 1 und 2.
- Springer macht Rad bei 3 und 4.
- Seile werden zusammengenommen und angeschwungen bei 5 und 6.
- Sprung bei 7.
- Auf 1 anstoppen.

Ausführung

Seiltechnik (Schwinger – Seilbogen) Es wird auf die Technik der Schwinger geachtet. Ist der Seilbogen korrekt? Besonders wichtig sind Sequenz 3, 4, 5, 6 und 8, da Schwingertricks gezeigt werden.

Bewegungstechnik (Springer – Fußkombi, Pushup, Rad, Spider) Es wird auf die Technik des Springers geachtet. Besonders wichtig sind Sequenz 2, 7, 8 und 9, da der Springer verschiedene Bewegungen zeigt.

Tempo (Rhythmus, Bewegungsfluss) Wird analog zur normalen Compulsory gewertet.

Dynamik (Körperspannung/haltung, Sprunghöhe) Wird analog zur normalen Compulsory gewertet.

Abzüge/Fehler

Der Schnelle Schwingerwechsel kann vereinfacht werden. Abnehmen erfolgt auf 3, der Schwinger springt aber erst bei 7 ins Seil. Es werden nur 0,5 Punkte auf die Sequenz gegeben.

Nach Hängern am Anfang einer Sequenz kann die Sequenz wiederholt werden. Es wird bei der Wiederholung nicht die komplette Punktzahl gegeben.

Nach Hängern am Ende der Sequenz wird mit der nächsten Sequenz weitergemacht.

Bei Hängern muss der Springer aus dem Seil gehen. Es wird Sequenz 1 wiederholt und im Anschluss mit der entsprechenden Sequenz weitergemacht. Die Wertung wird für die Kampfrichter somit hoffentlich vereinfacht.