

## Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule ...

... ist das Motto des Präventionsprojekts der Deutschen Herzstiftung. Die Idee, unsere Kinder durch Seilspringen zu mehr Bewegung zu motivieren und so an eine gesunde Lebensführung heranzuführen, sprach uns an. So kamen die Kinder der 3C am 30.04.2019 in den Genuss des „Skipping Hearts Basic“ - Workshops.

In diesem lernten sie die Grundlagen des Rope Skippings mit einem zertifizierten Workshopleiter. Dazu gehörten der Basic Jump, Side Straddle, Skier, Side Swing, Jogging Step, Forward Straddle sowie Criss Cross.



In einer anschließenden Vorführung für die Schulgemeinschaft und interessierte Eltern der Klasse 3C lösten die Schüler zu passender Musik zunächst mit dem Long Rope eine Teamaufgabe.



Anschließend zeigten sie Partnersprünge nebeneinander (In and Out), gegenüber (Visitor) und hintereinander sowie die oben genannten Einzelsprünge.

Nach der Aufführung versuchten sich auch die Schüler der anderen Klassen, Eltern sowie Lehrer gemeinsam an den bereitgestellten Sprungseilen, so dass die gesamte Schulgemeinschaft die Turnhalle in Bewegung versetzte.

Damit die einmalige Veranstaltung nachhaltige Wirkung erzielt, steht an der Grundschule Marktstefn nun das Materialpaket „Skipping Hearts Champion“ zur Verfügung, das ein kontinuierliches Training mit den entsprechenden Springseilen erlaubt. Der eine oder die andere wird sich vielleicht auch Zuhause dafür begeistern können, so dass das Seilspringen als eine von vielen Sportarten im Alltag der Kinder Einzug hält.

