

Skipping Hearts - Seilspringen macht Schule

Unter dem Motto "Seilspringen macht Schule" möchte der Verein Deutsche Herzstiftung e.V. dazu motivieren, sich mehr zu bewegen, um motorische Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination zu schulen. Julia Schmid ist Workshopleiterin und zeigte den Kindern der Klasse 3b



in einem zweistündigen Basis-Workshop zunächst verschiedene Sprungvarianten, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden konnten. Die Schüler sprangen was das Zeug hielt, bis die Herzen hüpften. Besonders die anschließenden Übungen mit dem Long Rope lösten große Begeisterung aus. Am Ende der etwas anderen Sportstunde präsentierten die Schülerinnen und Schüler die eben gelernten Springtechniken den eingeladenen Eltern und Mitschülerinnen und Mitschülern. Bei der Vorführung gab es tosenden Applaus und die Begeisterung sprang auf die Zuschauer über, sodass sich zum Schluss alle im Rope Skipping ausprobierten und wer wollte, konnte ein Springseil erwerben. Schnell verwandelte sich die Turnhalle in ein buntes Durcheinander von großen und kleinen hüpfenden Herzen.

