

Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule

Am Freitag, den 17.10.25 hieß es für die Klasse 3a: Springen für die Herzgesundheit. „Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule“ lautet das Motto des Gesundheitspräventionsprojekts der Deutschen Herzstiftung. Skipping Hearts möchte Kinder bewegen und bietet ihnen ein Training im Bereich Rope Skipping (sportliche Form des Seilspringens) an. Rope Skipping eignet sich hervorragend, um Kindern eine gute sportmotorische Basis zu vermitteln. Im Team werden Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, aber auch Koordination, Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl verbessert.



Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 3a durften dieses Projekt unter Leitung von Frau Mönch in der Dreifachturnhalle durchführen und sich an den Springseilen ausprobieren. Begonnen wurde mit einem Aufwärmspiel. Anschließend erlernten die Kinder verschiedenen Sprünge mit dem Seil. Daraus wurde eine kleine Show entwickelt, die die Klasse gegen Ende des Workshops Eltern, Großeltern und Mitschülern präsentieren durften.

Mit dem Skipping Hearts Pass können die Kinder weiter trainieren und Herausforderungen mit dem Springseil meistern. Am Ende winkt eine kleine Belohnung für diejenigen, die drangeblieben sind.

