

Skipping 
Hearts



Seilspringen macht Schule!

Skipping Hearts ist ein Seilspring-Projekt der Deutschen Herzstiftung und fördert den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder.

Laufen, Springen, Ballspielen – was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehört nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. So spielen viele Kinder am Computer oder schauen fern. Eine Folge davon: Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig.

Um Kinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ (www.skippinghearts.de) initiiert. Die sportliche Form des Seilspringens eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil (Bewegung, gesunde Ernährung) pflegt, verringert das Risiko im Alter am Herzen zu erkranken.

Die Klasse 3b hat an einem kostenfreien zweistündigen Basis-Kurs zahlreiche Sprungvariationen erlernt, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können.

Im Anschluss an das Training kamen die anderen Klassen und einige Eltern dazu und schauten sich in einer Vorführung an, was die Kinder gelernt haben. Danach konnten die zuschauenden Kinder der Schule selber verschiedene Sprünge ausprobieren und hatten sehr viel Spaß dabei.