

Skipping Hearts

(ein Bericht von Leon Wiegand, Klasse 4a & Maike Kleemann)

Am 7.2.20 war es endlich wieder soweit und einige unserer Schüler konnten Dank des Präventionsprojektes der Deutschen Herzstiftung einen aktiven und sportlichen Vormittag erleben.

Die Idee des „Skipping Hearts“ Projektes ist es, Schulkinder durch Seilspringen zu mehr Bewegung zu motivieren und sich mit ihrem Herz und ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen.

Als erstes versammelten sich die Klassen 4a und 4c in der Sporthalle im Sitzkreis. Der Trainer begrüßte sie und kündigte an, dass sie nun vier Stunden Sport hätten. Die Schülerinnen und Schüler wurden in drei Gruppen eingeteilt und machten ein Aufwärmspiel. Nach dem Spiel überprüften sie ihren Herzschlag.

Nun suchten sich alle Kinder ein Springseil und hüpfen damit durch die Sporthalle. Anschließend bekamen sie verschiedene Aufgaben, die sie mit dem Seil durchführen sollten und bereiteten sich auf die Aufführung in der vierten Stunde vor.

Die ganze Schule war begeistert und belohnte die Sportler mit großem Applaus.

Anschließend durften die Zuschauer auch einmal das Seilspringen in der Sporthalle ausprobieren.

Es hat allen viel Spaß gemacht und wir freuen uns schon auf das nächste Mal!



