

Skipping Hearts in Klasse 4

Um Kinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren und somit das Risiko am Herzen zu erkranken zu verringern, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ initiiert. Robe Skipping, so heißt die sportliche Form des Seilspringens, eignet sich um Kindern eine sportmotorische Basis zu vermitteln. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination werden alleine und im Team trainiert.

Am Mittwoch, 4.5.2022 fand an der Münsterschule im Rahmen des Sportunterrichts in Klasse 4 ein solcher „Robe-Skipping-Workshop“ statt. Die 23 Mädchen und Jungen durften durch Anleitung einer zertifizierten Leiterin zahlreiche Sprungvariationen ausprobieren und trainieren. Nach einem gemeinsamen Warm up gab es gab vielerlei Einfachseilsprünge, Partnersprünge und ganze Choreographien. Die Kinder waren mit Feuereifer dabei und es kam garantiert jeder ins Schwitzen. Am Ende des Workshops stand eine Mini-Aufführung, bei welcher die Zweitklässler zum Staunen und sogar zum Mitmachen eingeladen waren.

