

Seilspringen macht Schule

Basic Jump, Side Straddle, Criss Cross und Co. - Was so abenteuerlich klingt, ist gut für's Herz: Die Sprungkombinationen mit verschiedenen langen Seilen sind Teil des kostenlosen Projekts Skipping Hearts der Deutschen Herzstiftung. Das Projekt will Kinder für einen gesunden Lebensstil und mehr Bewegung begeistern. Deshalb war am 17. Juni Rope Skipping-Profi Nadine an der Grundschule „Am Storchennest“ zu Gast.

Rope Skipping ist eine sportliche Variante des Seilspringens in Kombination mit peppiger Musik. Rund zwei Stunden trainierte Nadine mit den Zweitklässlern Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, aber auch Koordination, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl bei Einzel-, Partner- und Gruppensprüngen mit dem Long Rope. Das schweißtreibende Basistraining kann auch zuhause fortgeführt werden. Mit fleißiger Übung und dem kostenlosen Skipping Hearts Pass können alle Interessierten es bis zum Skipping Hearts-Hero schaffen.

Viele Grüße

Jeannette Radlbeck

Grundschule "Am Storchennest" Trebsen

Klassenleitung 2b