



- KINDERSEITE

Ausgabe 20 / 23

Skipping Hearts - Seilspringen macht Schule

Am Dienstag, den 19.9.23 stand für die Klasse 3a der Adolf-Kußmaul-Schule ein aufregender und schweißtreibender Workshop auf dem Plan: Zusammen haben wir an dem Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung teilgenommen. Ziel der Stiftung ist es, uns Kinder zu motivieren, sich mehr zu bewegen.

Gemeinsam mit unserem Übungsleiter Filip haben wir zahlreiche Sprungvariationen zu zweit oder alleine kennengelernt und auch ausprobieren dürfen. Ebenfalls sind wir als ganze Klasse über ein „Long-Rope“ gesprungen. Im Anschluss fand eine kleine Aufführung vor einigen Schülerinnen und Schülern statt, bei der wir unser Sprungtalent zeigen konnten. Danach durften auch die Zuschauerinnen und Zuschauer aktiv werden und verschiedene Einzel- und Partnersprünge ausprobieren.

Am Ende hatten wir noch die Möglichkeit, uns ein eigenes Sprungseil zu kaufen und den Skipping Hearts Pass zu absolvieren.

Getreu dem Motto „Kleine Sprünge, viel erreichen“ hatten wir einen herausfordernden aber auch tollen Vormittag in der Sporthalle.

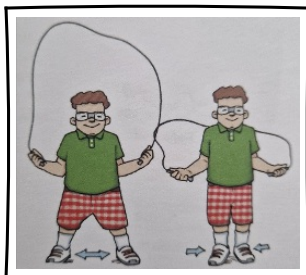
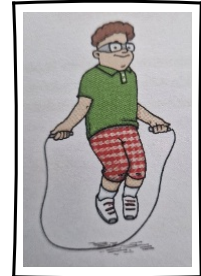


Hast du auch Lust auf Seilspringen?
Dann schnapp dir ein Seil und leg los.

Einzelstrünge:

Basic Jump:

So geht's: Stelle deine Beine dicht nebeneinander und springe bei jedem Seildurchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil.



Side Straddle

So geht's: Beim Side Straddle hüpfst du wie ein Hampelmann. Beim ersten Sprung öffnest du die Beine in die Grätsche, noch während du in der Luft bist. Beim zweiten Sprung schließt du die Beine wieder.

Criss Cross

So geht's: Beim Criss Cross sind die Arme dran. Du springst wie beim Basic Jump mit geschlossenen Beinen. Bei jedem zweiten Sprung kreuzt du die Arme vor dem Körper.



Partnersprünge:



2 in 1 - Nebeneinander im Seil springen

So geht's: Ihr steht gemeinsam nebeneinander im Seil. Jeder hat einen Griff in der äußeren Hand. Auf ein Kommando schwingt ihr das Seil und springt gemeinsam drüber.

Pair - Mit Partner im Seil springen

So geht's: Du stehst mit circa einer Armlänge Abstand vor deinem Partner und hast das Seil in beiden Händen. Auf ein Kommando fängst du an, das Seil zu schwingen und springst gemeinsam mit deinem Partner drüber.

