

## Skipping Hearts

*Am 12. Mai 2010 nahmen Schüler und Schülerinnen der Klasse 4a und 4 b am Workshop „Skipping Hearts Basic“ teil. Dabei handelt es sich um ein Präventionsprojekt der Deutschen Herzstiftung. Die Idee ist durch Seilspringen Schulkinder zu mehr Bewegung zu motivieren um so vielen hinlänglich bekannten Nebenwirkungen und Krankheiten vorzubeugen.*

Nach der großen Pause hatte unsere Projektleiterin Frau Römhild bereits alle Vorbereitungen getroffen, so dass wir nach einer kurzen Einführung mit dem Workshop beginnen konnten. Zuerst übten wir mit einem Partner zwei verschiedene Sprünge ein. Nach dem Basic-Sprung durften wir an verschiedenen Stationen sechs Einzelsprünge einüben, wie z.B. Side Straddle, Criss Cross, Forward Straddle und Double Touch. Es machte uns viel Spaß, jeder lernte etwas dazu, aber es war auch sehr anstrengend. Danach übten wir noch am langen Seil mit der ganzen Gruppe. Danach stellte Frau Römhild ein Programm mit den eingeübten Sprüngen zusammen.

Nach der Probe trafen unsere Mitschüler aus den anderen Klassen ein. Auch einige Eltern kamen zu der jetzt folgenden Vorführung. Alle waren aufgeregt. Unter Begleitung von fetziger Musik zeigten wir, was wir an Partner- und Einzelsprüngen und in der Gruppe gelernt hatten. Zum Abschluss durften auch die Zuschauer noch ausprobieren, was sie drauf haben.

