

Springende Herzen

„Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule!“ war das Motto für die Klassen drei und vier der Grundschule Krankenhagen am Freitag, den 31. Mai 2024.

Rope skipping, die sportliche Form des Seilspringens, macht nicht nur großen Spaß, nebenbei ist das Springen auch noch gut für das Herz.

Genau das durften die Schülerinnen und Schüler an diesem Vormittag in drei Schulstunden mit Ronny Steinbrück von der Deutschen Herzstiftung e.V. erleben. Kindgerecht, fachmännisch und mit großer Motivation führte er die Kinder in die Welt des Rope Skippings ein. Er stellte ausreichend Seile in verschiedenen Größen zur Verfügung.

Zunächst wurden 11 verschiedene Sprünge ausprobiert, z.B. Basic Jump, Side Straddle, Skier, Jogging Step, Criss Cross und weitere Variationen, welche die Kinder je nach Können übten.

Es folgten Sprünge zu zweit oder zu dritt mit einem längeren Seil. Anschließend sprangen beide Klassen zusammen über ein langes Seil, indem sie in einer einfachen Choreographie von zwei Seiten einliefen.

Der sportliche Vormittag endete mit einer Vorführung, zu der die anderen Klassen der Grundschule Krankenhagen, das Kollegium und auch Eltern eingeladen waren, die sich zahlreich in der Turnhalle einfanden. Reibungslos und mit musikalischer Untermalung präsentierten die Schülerinnen und Schüler, was sie gelernt hatten und erhielten lauten Applaus dafür.

Danach war noch etwas Zeit für freies Springen für jeden, der Lust hatte. Außerdem konnten die professionellen Seile von „Skipping Hearts“ erworben werden, was viele Kinder nutzten.

In der abschließenden Feedbackrunde wurde der Vormittag durchgehend positiv von den Kindern bewertet: „Ich hatte viel Spaß!“ und „Ich habe viel gelernt.“ und „Mein Herz schlägt jetzt schneller.“ Mit Hilfe eines Trainingsheftes können sie sogar noch weiter üben. Also: Ran an die Seile und Ready – Set – Go.