

Skipping Hearts

Am 19. Dezember hatte die Klasse 3a eine ganz besondere Sportstunde. Eine ausgebildete Trainerin führte die Kinder durch den Workshop, der von der Deutschen Herztiftung angeboten wurde. Die Stiftung möchte Kinder motivieren, sich mehr zu bewegen und sich mit ihrem Herz und ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen, was auch der GS Sankt Martin ein wichtiges Anliegen ist.



Skipping Hearts möchte Kinder bewegen und bietet ihnen ein Training im Bereich Rope Skipping (sportliche Form des Seilspringens) an. Rope Skipping eignet sich hervorragend, um Kindern eine gute sportmotorische Basis zu vermitteln. Im Team werden Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, aber auch Koordination, Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl verbessert.



Des Weiteren können Kinder durch das Skipping Hearts-Programm etwas über ihr eigenes Herz erfahren. Schlägt mein Herz schneller, wenn ich springe? Was gehört auf mein Pausenbrot und warum ist es wichtig, auf eine gute Ernährung zu achten? Skipping Hearts gibt Antworten und die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Herz auseinanderzusetzen. (weitere Informationen auf www.skippinghearts.de)

Am Ende des Workshops machten die Schüler der Klasse 3a eine kleine Aufführung für die Parallelklasse, um Ihnen das Erlernete zu zeigen und sie ebenfalls zum Seilspringen zu motivieren.

