

Seilspringen für unser Herz



Eine energiegeladene Atmosphäre erfüllte am Montag, den 26. Februar die Turnhalle der Grundschule Hohenbucko, als die Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klasse am Seilspring-Workshop teilnahmen. Gesponsert von der Herzzstiftung „Skipping Hearts“, bot das Programm den jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht nur Spaß, sondern auch eine aktive Möglichkeit, ihre Herzgesundheit zu fördern.

Unter der fachkundigen Anleitung der Trainerin Jenny lernten die Kinder verschiedene Seiltechniken kennen. Von einfachen Sprüngen bis hin zu komplexeren Moves konnten sie ihre Fähigkeiten verbessern und neue Tricks ausprobieren.

Der Höhepunkt des Workshops bildete eine kleine Vorführung, bei der die Schülerinnen und Schüler stolz ihre neu erlernten Fähigkeiten präsentierten. Vor anderen Klassen und stolzen Eltern zeigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was sie in nur kurzer Zeit erreicht hatten.

Die Grundschule Hohenbucko

Skipping Hearts

Seilspringen macht Schule!

Aufgabe 1: Geschwindigkeit



Aufgabe 2: Koordination



Jeder springt dreimal über das Seil und löst dann den gegenüberliegenden Springer ab. Die Aufgabe dauert 90 Sek.



Aufgabe 3: Synchronisation

