



Springende Herzen in der Grundschule Horchheim

Zum dritten Mal nahm unsere Schule am SKIPPING HEARTS - Programm der Deutschen Herzstiftung teil. Diese Aktion basiert auf der Erkenntnis, dass regelmäßige Bewegungszeit einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Fitness, insbesondere beim Herz-Kreislauf-Training, leistet. Das Ziel dabei ist, den Schülern die vielfältigen Möglichkeiten im Rope Skipping aufzuzeigen, gepaart mit einer Serie von Übungseinheiten im wöchentlichen Training.

Den Auftakt bildet innerhalb der Gesamtktion ein für die Schule und die Schüler kostenloser Workshop (SKIPPING HEARTS BASIC) mit einem extra zertifizierten Ausbilder über zwei Unterrichtsstunden, an den sich dann eine kurze Vorführung für alle Schüler der Schule und natürlich auch für die interessierten Eltern anschließt.

Am Donnerstag, dem 23.04.2015, zeigte die Workshopleiterin Frau Gabriele Jaenisch unseren Kindern aus dem vierten Schuljahr, wie man "criss cross", den franz. "cancan" oder auch "side straddle" im Seil springen kann. Die Schülerinnen und Schüler waren begeistert bei der Sache und konnten in einer anschließenden Vorführung den Klassenkameraden aus den anderen Klassen, den Eltern und auch Lehrern ihr Können demonstrieren. Im Anschluss daran durften alle Kinder ihr Können oder auch ihre ersten Erfahrungen am Seil testen.

