



Eine Herz-Vorsorge, die Schulkindern Spaß macht

Am 25. Januar (Zeugnistag!) findet an der GS Horchheim für unsere Viertklässler das Seilspring-Projekt der Deutschen Herzstiftung statt

Laufen, Springen, Ballspielen – was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehört nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. So spielen viele Kinder am Computer oder schauen stundenlang Fernsehen. Eine Folge davon: Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig. Um Kinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ initiiert. An den Grundschulen wird den Kindern die sportliche Form des Seilspringens – das „Rope Skipping“ – vermittelt. Aktuell wird das Bewegungsprogramm in Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden- Württemberg, Berlin, Bayern und im Saarland durchgeführt und hat bundesweit mit über 3 000 Workshops schätzungsweise weit über 150 000 Kinder erreicht. Angeboten wird ein kostenfreier zweistündiger Basis-Kurs in der Schule. Bei Interesse kann sich daran ein Aufbau-Training anschließen, das die Kinder für einen Schulwettkampf vorbereitet. Der Basis-Kurs besteht aus einem angeleiteten Workshop und vermittelt zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Diese sportliche Form des Seilspringens eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten, wie Ausdauer und Koordination. Durch die Teamarbeit wird die Integration körperlich aber auch sozial schwächerer Kinder vorangetrieben. Die Erfolgserlebnisse beim Springen motivieren und erhöhen die Freude an der Bewegung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite der Deutschen Herzstiftung: www.skippinghearts.de .

Unser Workshop findet für die Klassen 4a und 4b am 25. Januar um 9.00 Uhr statt. Zu der anschließenden kleinen Vorführung und dem gemeinsamen Ausprobieren des Gelernten bzw. von Neuem für alle Kinder dürfen wir Sie ganz herzlich um 10.30 Uhr in die Sporthalle der Grundschule einladen.