

# ***Skipping Hearts* zu Gast in der Klasse 4c der Hugo-von-Trimberg-Grundschule**

## **Herz-Vorsorge, die Schulkindern Spaß macht**

Laufen, Springen, Ballspielen – was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehört nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. Um Kinder zur Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt *Skipping Hearts* ([www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)) initiiert. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil (Bewegung, gesunde Ernährung) pflegt, verringert das Risiko im Alter am Herzen zu erkranken.



Die Klasse 4c nahm an einem zweistündigen Basis-Kurs zum Thema *Rope Skipping* mit viel Freude teil. Die sportliche Form des Seilspringens eignet sich besonders gut zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination. Der Kurs bestand aus einem angeleiteten Workshop und vermittelte den Schülerinnen und Schülern zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Im Anschluss daran fand eine Vorführung des Erlernen vor Eltern und anderen Klassen der Schule statt. Die Kinder der Klasse 4c zeigten sich sehr motiviert und ausdauernd, sodass tatsächlich alle ins Schwitzen kamen.