

„Skipping Hearts – Springende Herzen“

Am vergangenen Mittwoch, den 6.3.2024, kamen Philipp und Gabi zu uns in die Turnhalle. Sie arbeiten bei der Deutschen Herzstiftung und stellten uns das Projekt „Skipping Hearts“ vor. Skipping Hearts bedeutet springende Herzen und hat das Ziel die Herzen zu stärken, damit sie gesund bleiben. Wir haben erfahren, dass wir jeden Tag mindestens eine Stunde Sport machen sollen.

Als Erstes durften wir uns einen Partner aussuchen und holten uns die längeren Partnerseile. Philipp zeigte uns die beiden Partnersprünge. Danach probierten wir sie aus. Anschließend benötigten wir die kürzeren Einzelseile und lernten die verschiedenen Einzelsprünge:

- Basic Jump (beidbeinig)
- Side Straddle (Grätschsprünge)
- Skier (beidbeinig abwechselnd seitlich)
- Jogging Step (laufen, Beine im Wechsel)
- Side Swing (abwechselnd beidbeinig darüber springen und seitlich das Seil am Körper vorbei schwingen)
- Double Under (2x durchschwingen pro Sprung)
- X-Motion (mit gekreuzten Beinen springen)
- CrissCross (mit gekreuzten Armen springen)
- PushUpEasy (Sprung kombiniert mit Liegestütze)

Philipp hat mit uns den Ablauf der Vorführung besprochen, die gleich darauf stattfand. Nachdem die anderen Viertklässler und ein paar Eltern da waren, konnte es los gehen. Erst die Sprünge über das Long Rope (ein langes Seil von Philipp und Gabi geschwungen), dann die Partnersprünge und zu guter Letzt die Einzelsprünge.

Ein paar Minuten später führte Philipp als Highlight seine echt krassen Sprünge vor. Wir bedanken uns bei Gabi und Philipp für die Durchführung und bei Frau Wipfler für die Organisation.

Carl, Elias & Paul

