

# **Skipping Hearts - Ein Seilspringen-Projekt der Deutschen Herzstiftung**

Um Kinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ ([www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)) initiiert.

In einem Workshop konnten die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4a „Rope Skipping“ ausprobieren. Dabei lernten sie zahlreiche Sprungvariationen kennen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können.

Mit viel Spaß, eigenen Ideen und viel Ausdauer wurden die verschiedenen Sprünge von den Schülerinnen und Schülern ausprobiert.

Zum Abschluss des Workshops wurden die gelernten Variationen in einer Choreographie präsentiert.