

Skipping Hearts

Drei Stunden volle Power

Hab ein Auge auf dein Herz.

Mit diesen Worten begann Frau Annika Herbrik den heutigen Vormittag.

Ein gesundes Herz braucht Bewegung.

Um dies zu fördern, bietet die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ an. Ziel hierbei ist es, Kinder zu motivieren, sich mehr zu bewegen.

Nach einer kleinen Aufwärmphase ging es auch schon los.

30 Viertklässler erlernten in diesem Kurs zahlreiche Sprungvariationen, wie z.B. den Jogging Step, Forward Straddle, Criss Cross und noch einige mehr.

Während des Trainings konnte man viele Mädchen und Jungen beobachten, die sich sehr ehrgeizig zeigten. Jeder wollte am Ende die unterschiedlichen Sprünge beherrschen.

Zum Schluss durften die Teilnehmer das Erlernte in Form einer kleinen Aufführung präsentieren. Die Mitschüler sowie einige Eltern waren beeindruckt.

Ein großes Lob an die Klasse 4a, b und c.

Ihr habt euch sehr angestrengt, viel geschwitzt und die drei Stunden durchgepowert.

Prima! 😊



