



Bildquelle: www.skippinghearts.de

Am Montag, 16. Januar 2023 hatten wir Eisbären (Klasse 3c) zwei ganz besondere Sportstunden. Es kam eine Rope Skipping Trainerin zu uns im Rahmen von Skipping Hearts - Seilspringen macht Schule!

Zuerst erfuhren wir etwas über unseren Körper und das Seilspringen. Wir lernten zum Beispiel, dass Seilspringen gut für unser Herz ist. Um es zu stärken, bekam danach jeder von uns ein gummiähnliches Springseil in die Hand und schon konnte das große Springen in der Turnhalle losgehen. Wir Eisbären sprangen uns warm. Dabei gab es erste Tipps zur richtigen Körperhaltung, dem Sprungtempo und auch zur Seilführung. So verbesserten sich unsere normalen Seilsprünge beinahe automatisch. Toll war, dass alles zu Musik stattfand. Das machte noch viel mehr Spaß.

Übrigens haben beim Rope Skipping alle Sprungvarianten englische Namen. Der normale Seildurchschlag wird „Basic Jump“ genannt. Klingt irgendwie viel cooler. Oder nicht? Schon bald lernten wir Sprünge wie Side Straddle (Hampelmann-Sprünge), Skier (Slalom-Sprünge), Criss Cross (Kreuz-Arm-Sprünge) und andere kennen. Alle Eisbären hatten so richtig Spaß und Freude, auch wenn einige Sprünge trotz mehrfacher Wiederholung gar nicht gelingen wollten. Nachdem man beim Seilspringen nicht nur alleine springen kann, sondern auch gleichzeitig mit anderen, testeten wir uns darin. Bei einigen klappte das nach etwas Üben schon richtig gut.

Die 2 Stunden vergingen wie im Flug und schon hieß es Tschüss sagen. Einige kauften sich noch ein eigenes „Rope-Skipping- Seil“ für das weitere Springen und Üben daheim.

Es war eine richtig sportliche Aktion. Danke an alle, die uns das ermöglicht haben.

In uns ist das Sprungfieber geweckt. Auf dem Schulhof haben wir schon so manches Kind aus einer anderen Klasse angesteckt. Gemeinsames Seilspringen stärkt nicht nur unseren Körper, sondern lässt auch Freundschaften entstehen.

Z.F. (Schülerin Klasse 3c)

