



## **Super Projekt mit nachhaltiger Motivation für Fitness und Spaß an der Bewegung für Grundschüler**

„Um Kinder wieder zu mehr 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.“ *(lt. Deutsche Herzstiftung e.V.)*

Nicht nur Corona, sondern auch die sich immer mehr verändernde Gesellschaft tragen dazu bei, dass wir unseren SchülerInnen mehr Ideen und Möglichkeiten zum Bewegen eröffnen müssen.

Im 2-stündigen Workshop lernten einige 4.-KlässlerInnen der Bodelschwingschule die Basissprünge vom Rope-Skipping (Seilchenspringen) kennen. Danach stellten sie ihre erworbenen Fähigkeiten in einer abschließenden Aufführung den MitschülerInnen vor und „infizierten“ weitere Kinder, sich in der Pause oder Freizeit mit dem Seilchen fit zu halten.

In der Bodelschwingschule wird Rope-Skipping auf jeden Fall in die Bewegungspausen integriert.