

# Skipping Hearts

Im Jahr des Schulsports - Skipping Hearts eine Tolle Aktion für JUNG UND ALT!

## Kleine Sprünge, viel erreichen!

Skipping Hearts möchte Kinder bewegen und bietet ihnen ein Training im Bereich Rope Skipping (sportliche Form des Seilspringens) an. Rope Skipping eignet sich hervorragend, um Kindern eine gute sportmotorische Basis zu vermitteln. Im Team werden Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, aber auch Koordination, Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl verbessert.



Jetzt geht's los. →



Der Skipping Hearts Pass →



SK04\_Stand 2022

### Ihr Ansprechpartner:

Sinann Al Najem, Deutsche Herzstiftung e.V.  
Bockenheimer Landstraße 94-96  
60323 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/95 51 28-450

E-Mail: [skippinghearts@herzstiftung.de](mailto:skippinghearts@herzstiftung.de)

Weitere Informationen unter:  
[www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)

Jeder kann Mitglied der Deutschen Herzstiftung werden oder ihre Arbeit durch Spenden und ehrenamtliche Tätigkeit unterstützen.

Weitere Informationen unter:  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Spendenkonto: Frankfurter Sparkasse  
IBAN: DE 71 5005 0201 0000 9030 00  
BIC: HELADEF1822  
Kennwort: Prävention

# Skipping Hearts

DIE REGELSCHULE SCHLOTHEIM  
KLASSENSTUFE 5 UND 6

MACHT MIT



WIRKT!  
gesund & nachhaltig



## Seilspringen macht Schule

ist das Motto des **kostenlosen** Präventionsprojekts der Deutschen Herzstiftung.

Unterrichtsbegleitend schnupperten ALLE Klassenstufen von 5-10 ins „Single Rope - Tricktionary“ und versuchten sich, mit Hilfe des Lehrer I-Pads und den Videos auf der Homepage [SkippingHearts - Aktuelles](http://SkippingHearts.de), an Sprüngen wie dem „Cross Release“ oder Paarsprüngen mit der Aufgabe des Griffwechsels.





Die Mädchen der Klassenstufe 5 waren mit viel Motivation, Kraft und Ideenreichtum am Erarbeiten einer Choreographie zu selbst gewählter Musik. Mit kreativem Anfang und Ende sowie der Aufgabe, ihre Positionen zu wechseln, verschiedene Sprünge und Schwünge zu zeigen, als auch Paarsprünge mit einzubauen, entstanden tolle Ergebnisse, die vor der Klasse aufgeführt und gefilmt wurden. Während der Erarbeitung filmten sich die Mädels, um ein direktes Feedback zu ihren Ausführungen zu bekommen.





### Tipp der Sportlehrerinnen der Regelschule Schlotheim

Liebe SchülerInnen und Eltern, schaut auf die Homepage und entdeckt die coolen, spaßigen und herausfordernden Übungen. Probiert es selbst einmal aus und habt Spaß!

#### Fitmacher

Hier findet ihr eine Auswahl an Kräftigungsübungen. Unsere Fitmacher mit dem Seil regen zu Spaß und Bewegung mit der ganzen Familie an.

Die Übungen stärken eure Muskeln, den Rücken und schaffen einen Ausgleich zum vielen Sitzen.

- Workout „Vor & zurück“
- Workout „Von Seite zu Seite“
- Workout „Im Kreis“
- Tipps für mehr Leichtigkeit beim Springen
- 3 Fitmacher für einen starken Rücken
- Kurzprogramm clevere Köpfechen
- Kurzprogramm flinke Füße
- 3 Fitmacher für starke Beine
- Fitmacher für 2



### Und alle springen mit!



Einzel Sprünge



Partner-Sprünge



Spaß mit dem Long Rope

Vorführung

**Tipp**  
Hier haben wir Anregungen für ein Training zu Hause zusammengestellt:  
[www.skippinghearts.de/fuer-zuhause](http://www.skippinghearts.de/fuer-zuhause)

### Warm up

Wählt ein Aufwärmprogramm aus, um gut auf das Training vorbereitet zu sein und Verletzungen zu vermeiden.

- Warm up ohne Geräte
- Warm up mit dem Seil
- Warm up mit Flasche
- Spiel: Die Zeit rennt
- Kommando-Spiel

### Single Rope - Tricktionary

Hier haben wir euch die wichtigsten Einzelsprünge aufgelistet und jeweils in einem Video erklärt.

Ihr könnt Sprünge aus den folgenden Kategorien auswählen und kombinieren:

- Footwork (Beintechnik)
- Crosses (Armtechnik)
- Releases (Wurf- und Fangtechnik)
- Manipulations (Seilführung)
- Powersprünge (Kraft)
- Multiples (Mehrfachdurchschläge)

### Partnersprünge

Hier ist Teamarbeit gefragt. Wählt zu zweit Sprungvarianten aus, trainiert diese und feiert gemeinsam Erfolge.

Die Partnersprünge sind in zwei Kategorien gegliedert und werden euch jeweils in einem Video erklärt.