

## Skipping-Hearts-Champion Day

Am 17.06.2013 fand der Skipping- Hearts-Champion Day an der Carl-Orff-Schule in Fehlheim statt.

Dieses Projekt wird von Deutschen Herzstiftung e.V. unterstützt, indem sie den Schulen kostenlos das Material für die Durchführung eines solchen sportlichen Angebots zukommen lässt.

Die vierte Klasse trainierte mit Eifer und viel Schweiß. Ungefähr zehn Wochen betrug die Übungsphase. Der krönende Abschluss fand dann in der Sporthalle im Rahmen einer Aufführung statt. Die Schüler und Schülerinnen zeigten ihren Paten und Eltern verschiedene Disziplinen, die sich in Geschwindigkeit, Koordination und Synchronisation gliederten. Hierbei kam es besonders auf Teamgeist und Teamwork an, da die Kinder innerhalb einer 3er Gruppe ihre Übungen zeigten und abstimmen mussten. Dies fing schon mit der Findung der Gruppennamen an.

Letztendlich wurden z.B. Half Turn, Double Under, Criss Cross und viele andere Sprünge präsentiert; Sprünge mit dem Singlerope und dem Longrope.

Darüber hinaus lernten die Schüler und Schülerinnen viel über körperliche bzw. sportliche Belastung, Trainingseffekte und richtige Ernährung. Diese neuen Informationen wurden dann in einem dazugehörigen Wissenstest innerhalb dieses Wettkampftages abgefragt.

Alle Disziplinen wurden bepunktet und so wurde am Ende des Skipping-Hearts-Champion Day die Siegermannschaft ermittelt. Natürlich erhielt aber jedes teilnehmende Kind eine Urkunde.

Fazit des Projektes: Viel Freude an Bewegung mit Ropeskipping und fetziger Musik.