

SKIPPING HEARTS

Basic



Seilspringen
an Schulen

Kostenloser

Workshop

für Grundschulen - Klassen 3+4

Ein Präventionsprojekt der Deutschen Herzstiftung





Skipping

Ihr Einstieg in das Gesa
Mit kleinen Sprü



g Hearts Basic Workshop

amtprojekt Skipping Hearts:
ngen große Ziele erreichen.

- 1** Registrieren Sie sich mit einer Schulklasse unter www.skippinghearts.de
▶ Anmeldung Basic Workshop
- 2** Wir melden uns bei Ihnen und vereinbaren einen verbindlichen Workshoptermin.
- 3** Sie erhalten per E-Mail Vorlagen (Plakat, Elternbrief und Ablaufplan), um Ihre SchülerInnen zu informieren.
- 4** Sie laden möglichst viele SchülerInnen und Eltern für die Präsentation am Workshoptag ein.
- 5** Ein zertifizierter Instructor, der das benötigte Material mitbringt, vermittelt kind- und schulgerecht innerhalb zweier Schulstunden die Grundtechniken des Rope Skipplings.
- 6** Als Abschluss des Workshops präsentiert die Klasse das Gelernte in einer kurzen Vorführung vor Mitschülern und Eltern.
- 7** Alle Zuschauer haben nach der Vorführung die Möglichkeit, das Gezeigte selbst auszuprobieren.
- 8** Bei Interesse können hochwertige Springseile kostengünstig erworben werden. Der Erlös dient der Projektfinanzierung.
- 9** Sie möchten Skipping Hearts in Ihrer Schule weiterführen? Dann melden Sie sich für Skipping Hearts Champion an und nutzen Sie das umfangreiche Materialpaket der Deutschen Herzstiftung.

Weitere Informationen unter
www.skippinghearts.de

Über das Projekt

„Mit kleinen Sprüngen viel erreichen“ lautet das Motto des Präventionsprojektes Skipping Hearts der Deutschen Herzstiftung. Die Idee, Schulkinder durch Seilspringen zu mehr Bewegung zu motivieren, wird in einem zweistufigen Konzept umgesetzt:

Skipping Hearts Basic bietet:

- vielfältige Bewegungserfahrungen
 - Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (wie Ausdauer und Koordination)
 - soziale Komponente durch Teamarbeit sowie Integration körperlich und auch sozial schwächerer Kinder
 - schnelle Erfolgserlebnisse
 - hohe Motivation
- langanhaltende Freude an Bewegung

Der Workshopleiter gibt Tipps zum weiteren Üben und informiert Sie über die zweite Projektstufe: Skipping Hearts Champion. Wenn Sie bereits Rope Skipping erfahren sind, können Sie auch direkt mit Skipping Hearts Champion beginnen. Nähere Informationen und Anmeldung unter www.skippinghearts.de

www.skippinghearts.de



Deutsche
Herzstiftung

Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt/M.

