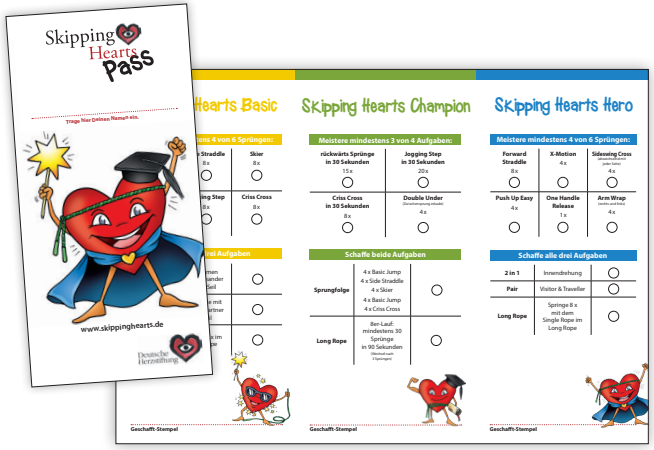
Kleine Sprünge, viel erreichen!

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

Weitere Informationen unter:
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

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

Skipping Hearts

Seilspringen macht Schule

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

Der Workshop

Anmeldung mit einer Schulklasse (max. 30 Kinder) der Schule unter **www.skippinghearts.de**

- Wir vereinbaren mit Ihnen einen verbindlichen Workshop-Termin.
- Sie erhalten per E-Mail Vorlagen und Informationen (Plakat, Elternbrief u. Ablaufplan) zur Planung des Projekts.
- Sie geben den Elternbrief an die Schüler aus, um die Eltern über den Workshop zu informieren.
- Ein zertifizierter Workshopleiter, der das benötigte Material (Springseile etc.) mitbringt, vermittelt kind- und schulgerecht in 90 Minuten die Grundtechniken des Rope Skippings.
- Zum Abschluss gibt es eine kleine Aufführung, zu der interessierte Eltern und andere Schulklassen eingeladen werden, sowie ein freies Springen, bei dem sich auch die Zuschauerkinder (ggf. Eltern) an den Seilen ausprobieren können.
- Bei Interesse können hochwertige Springseile kostengünstig erworben werden.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass unser Projekt fortwährend an die geltenden Abstands- und Hygienebedingungen angepasst wird. Über damit einhergehende Änderungen im Workshopablauf informieren wir Sie rechtzeitig.

Der Skipping Hearts Pass

Sie möchten Skipping Hearts in Ihrer Schule eigenständig umsetzen und Ihren Schülern ein nachhaltiges Training anbieten? Dann nutzen Sie das umfangreiche Materialpaket der Deutschen Herzstiftung, um mit Ihren Schülern den Skipping Hearts Pass zu absolvieren.

Und alle springen mit!

Einzelsprünge

Partner-Sprünge

Spaß mit dem Long Rope

Vorführungen

Tipp

Hier haben wir Anregungen für ein Training zu Hause zusammengestellt:
www.skippinghearts.de/fuer-zuhause

Das Materialpaket

Anmeldung Ihrer Schule für das Materialpaket unter **www.skippinghearts.de** (jede Schule erhält **einmalig** ein kostenloses Materialpaket).

- Nach Anmeldung schicken wir Ihnen einen Rückmeldebogen an die **E-Mail-Adresse Ihrer Schule.**
- Sie schicken den unterschriebenen Rückmeldebogen per E-Mail als Foto oder Scan an die Deutsche Herzstiftung (E-Mail: skippinghearts@herzstiftung.de).
- Nach Eingang des Rückmeldebogens bei der Deutschen Herzstiftung erhalten Sie:
  - 10 x Trainingsseile für Einzelsprünge (türkis)
  - 1 x Trainingsseil für Lehrer (blau)
  - 5 x Trainingsseile für Partnersprünge (schwarz)
  - 2 x Long Ropes
  - 1 x Satz Arbeitskarten
  - 1 x Lehrerhandbuch
  - 1 x A2-Poster
  - 1 x Abzeichen-Stempel
  - Informationsunterlagen
  - Schülertrainingshefte (nach Bedarf)
- Mit dem Lehrmaterial wird kontinuierlich am Skipping Hearts Pass gearbeitet.
- Projektabschluss: Der Lehrer überprüft die Aufgaben, die für die Erlangung der Abzeichen Basic, Champion und Hero notwendig sind, und stempelt diese als „GESCHAFFT“ im Pass ab.
- Die Eltern laden den erfolgreich abgeschlossenen Pass unter www.skippinghearts.de/pass hoch.
- Die Schüler erhalten als Preis den Skipping Hearts Turnbeutel.