

„Skipping hearts“ in der Buchfeld Grundschule Bolheim

Am 08.11.2023 haben die dritten Klassen der Grundschule Bolheim am Projekt „Skipping hearts“ der deutschen Herzstiftung teilgenommen. Frau Dehmel, die Trainerin, erklärte uns zuerst, dass Seilspringen und Sport treiben sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt und unser Herz stärkt. Zuerst haben wir uns auf Musik aufgewärmt. Anschließend haben wir viele verschiedene Sprünge ausprobiert. Dann haben wir verschiedene Sprünge mit unserem Partner zusammen mit einem Seil geübt. Zum Abschluss hatten wir eine Aufführung, zu der die Zweitklässler und ein paar Eltern zu Besuch kamen. Wir hatten einen tollen Vormittag an dem wir viele neue Sprünge gelernt haben. Diese dürfen wir noch weiter üben bis wir Champion oder Hero sind. Jeder von uns hat zum Üben ein Trainingsheft von Frau Dehmel bekommen. Der Workshop hat uns sehr viel Spaß gemacht.

