

Kleine Sprünge, viel erreichen!



Jetzt geht's los, wir werden Champions!



Champion-Material

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.



SK04

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** Präventionsprojektes der Deutschen Herzstiftung. Die Idee, Schulkinder durch Seilspringen zu mehr Bewegung zu motivieren, wird in einem zweistufigen Konzept umgesetzt:

Skipping Hearts Basic
Skipping Hearts Champion

Skipping Hearts Basic: DER WORKSHOP

Anmeldung Basic Workshop:

Registrieren Sie sich mit einer Schulklasse 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 laden möglichst frühzeitig viele Schüler und Eltern
zur Vorführung am Workshoptag ein.

Ein zertifizierter Workshopleiter, der das benötigte
Material (Springseile etc.) mitbringt, vermittelt kind- und
schulgerecht in 2 Schulstunden die Grundtechniken des
Rope Skippings.

Als Abschluss des Workshops präsentiert die Klasse das
Gelernte in einer kurzen Vorführung vor Schülern und
Eltern.

Alle können nach der Vorführung das Gezeigte selbst
ausprobieren.

Bei Interesse können hochwertige Springseile kosten-
günstig erworben werden.

Sie möchten Skipping Hearts in Ihrer Schule eigenständig weiterführen und Ihren Schülern ein nachhaltiges
Training anbieten? Dann melden Sie sich für Skipping
Hearts Champion an und nutzen Sie das umfangreiche
Materialpaket der Deutschen Herzstiftung, das wir jeder
Schule **einmalig** kostenlos zur Verfügung stellen.

Projektstufe 1

Und alle springen mit!



Partner-Sprünge



Einzelsprünge



Spaß mit dem Long Rope



Vorführung

Skipping Hearts Champion: DAS MATERIALPAKET

Anmeldung Champion:

Registrieren Sie sich mit Ihrer Schule unter
www.skippinghearts.de

Nach Anmeldung schicken wir Ihnen einen Rückmeldebogen an die **E-Mail-Adresse Ihrer Schule**.

Sie schicken den unterschriebenen Rückmeldebogen an die Deutsche Herzstiftung.

Sie erhalten das kostenfreie Materialpaket, bestehend aus:

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 Klassensatz Schüler-Trainingshefte

1 x A2-Poster

Informationsunterlagen

Mit dem Lehrmaterial wird kontinuierlich trainiert.

Skipping Hearts Day: Die eigenständige Austragung
des 3er-Team-Wettkampfs stellt den Abschluss des
Programms dar.

Nach Rücksendung des Fragebogens erhalten Sie eine
offizielle Urkunde als Dank für die Teilnahme.

Projektstufe 2