

## Skipping-Hearts – Seilspringen wie die Profis



Liebe Schülerinnen und Schüler,

die vierte Klasse hat ein tolles Projekt gemacht:

Wir haben Rope-Skipping in unserer Schule geübt - das ist „Seilchen springen“ für Profis.

Dazu kam mit Herrn Abdul Öysal, ein ausgebildeter Seilchen-Spring-Experte, der uns alles genau erklären konnte. Innerhalb von zwei Stunden hat er uns Tricks gezeigt, die wir dann in einer Aufführung den Klassen zwei und drei präsentiert haben.

Wir haben Einzelsprünge und Partnersprünge geübt, außerdem Gruppensprünge, bei denen alle Kinder unter dem Seil herlaufen mussten oder reinlaufen und springen mussten.

Einige Sprünge konnten wir nicht so gut schaffen, aber das war nicht schlimm, denn das Einzige, was zählte, war, sein Bestes zu geben und Spaß zu haben. Mit dieser Einstellung hatten wir vor der Aufführung auch keine Angst mehr.

Was besonders viel Spaß gemacht hat, war die Musik, die zum Seilchenspringen abgespielt wurde. Der Rhythmus der Lieder passte gut zum Springen – mal schneller, mal langsamer.

Bei der Abschlussvorführung haben die Zuschauer gejubelt und laut geklatscht. Das hat uns natürlich angespornt.

Unsere Schule will 50 Profi-Seilchen anschaffen, damit wir in den Pausen, in der OGS und im Sportunterricht weiter üben können.

In den nächsten Jahren soll das Projekt immer im vierten Schuljahr durchgeführt werden, das finden wir super!

Einige von uns haben sich auch noch ein eigenes Seilchen für Zuhause gekauft. Das zeigt, wie viel Spaß wir bei dem Projekt hatten. Herr Öysal war ein wirklich guter Trainer! Herzlichen Dank!

*Eure Pina, Helen, Jana, Marie  
und Lina*

[Noch mehr Bilder findet Ihr hier!](#)



**Das Skipping-Heart Projekt** hat allen Kindern der Klasse 4 richtig viel Spaß gemacht!