

SKIPPING HEARTS PASS

So solltest Du an den
Skipping Hearts Pass rangehen:

1. Schaue Dir auf unserer Homepage www.skippinghearts.de/pass die Videoerklärungen für die Sprünge an.
2. Übe fleißig!
3. Du hast alles drauf? Dann steht die Überprüfung bei Deinem Lehrer an. Zeig ihm, was Du kannst und lass Dir die Abzeichen abstempeln.
4. Sobald Du alles geschafft hast, können Deine **Eltern** unter www.skippinghearts.de/pass den ausgefüllten Pass hochladen und das Bestellformular ausfüllen, damit wir Dir Deinen Preis zuschicken können.



Springseile

Solltest Du kein Skipping Hearts Springseil haben, kannst Du oder Deine Eltern eins bestellen unter www.skippinghearts.de/springseile



Weitere Informationen unter:
www.skippinghearts.de
Projektleitung: Herr Sinann Al Najem

oder

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstraße 94 – 96
60323 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 95 51 28-450
Mail: skippinghearts@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Skipping Hearts Pass

Trage hier Deinen Namen ein.



www.skippinghearts.de

Skipping 
Hearts

Deutsche 
Herzstiftung

SKIPPING Hearts Basic

Meistere mindestens 4 von 6 Sprüngen:

Basic Jump 8x <input type="radio"/>	Side Straddle 8x <input type="radio"/>	Skier 8x <input type="radio"/>
Side Swing 8x <input type="radio"/>	Jogging Step 8x <input type="radio"/>	Criss Cross 8x <input type="radio"/>

Schaffe alle drei Aufgaben

2 in 1	Zusammen nebeneinander 8 x im Seil	<input type="radio"/>
Pair	8 Sprünge mit Deinem Partner im Seil	<input type="radio"/>
Long Rope <small>(Achtung! Du brauchst zwei Helfer, die schwingen!)</small>	Sprünge 8 x im Long Rope	<input type="radio"/>



Geschafft-Stempel

SKIPPING Hearts Champion

Meistere mindestens 3 von 4 Aufgaben:

Rückwärts Sprünge in 30 Sekunden 15x <input type="radio"/>	Jogging Step in 30 Sekunden 20x <input type="radio"/>
Criss Cross in 30 Sekunden 8x <input type="radio"/>	Double Under <small>(Zwischensprung erlaubt)</small> 4x <input type="radio"/>

Schaffe beide Aufgaben

Sprungfolge	4 x Basic Jump 4 x Side Straddle 4 x Skier 4 x Basic Jump 4 x Criss Cross	<input type="radio"/>
Long Rope	8er-Lauf: mindestens 30 Sprünge in 90 Sekunden <small>(Wechsel nach 3 Sprüngen)</small>	<input type="radio"/>



Geschafft-Stempel

SKIPPING Hearts Hero

Meistere mindestens 4 von 6 Sprüngen:

Forward Straddle 8x <input type="radio"/>	X-Motion 4x <input type="radio"/>	Sideswing Cross <small>(abwechslnd mit jeder Seite)</small> 4x <input type="radio"/>
Push Up Easy 4x <input type="radio"/>	One Handle Release 1x <input type="radio"/>	Arm Wrap <small>(rechts und links)</small> 4x <input type="radio"/>

Schaffe alle drei Aufgaben

2 in 1	Innendrehung	<input type="radio"/>
Pair	Visitor & Traveller	<input type="radio"/>
Long Rope	Sprünge 8 x mit dem Single Rope im Long Rope	<input type="radio"/>



Geschafft-Stempel