

Hüpfende Herzen

Schüler lassen sich beim Projekt „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung für Seilspringen begeistern

Von Theresia Wildfeuer

Alte Kinderspiele sind heutzutage nicht mehr selbstverständlich. Dass Seilspringen aber viel Spaß bereitet und zugleich gut für das Herz-Kreislauf-System ist, haben die Grubweger Grundschüler mit der Aktion „Skipping-Heart – Hüpfende Herzen“ erfahren. Thomas Klein von der Deutschen Herzstiftung, die das Präventionsprojekt ins Leben rief, regte die Kinder bei einem Workshop in der Turnhalle zu vielfältigen Formen des Seilspringens an. Das Projekt fand im Rahmen des Schulschwerpunkts „gesund ernährt – sportlich stark“ statt.

Begeistert schwingen die Schüler der Klasse 4a das Seil und hüpfen um die Wette. Trainer Thomas Klein zeigt ihnen Einzel- und Partnersprünge oder Seilhüpfen in der Gruppe. Die Kinder springen im „Jogging Step – Laufschrift“ bei jedem Seildurchschlag abwechselnd auf den rechten und linken Fuß oder im „Side Swing – Seitenschwung“. Sie erhalten rote Bäckchen und kommen ganz schön ins Schwitzen. Klein empfiehlt eine kleine Pause und übt mit ihnen dann fleißig weiter, korrigiert und lobt. Er versteht es, die jungen Leute zu neuen Sprungvarianten zu motivieren, zum Springen am „Long Rope“, dem langen Seil, und zum „Rope Skipping“, der sportlichen Form des Seilspringens.

Am Ende des Workshops an der Grubweger Schule gab es eine Vorführung für



Das Projekt „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung regt Kinder zu mehr Bewegung, zum Beispiel zum Seilspringen, und damit zur Herzvorsorge an. – Foto: Wildfeuer

Eltern und Mitschüler. Die Viertklässler zeigten stolz ihr Können und bewiesen, dass ihnen der Seilspring-Unterricht Spaß bereitet. Trainer Klein lud auch die Zuschauer zum Ausprobieren ein, um „die ganze Schule zum Springen zu bringen“.

Seilspringen verbessere motorische Grundfähigkeiten, fördere die Kondition und stärke die Koordination, sagte der Trainer. Der Wechsel von niedrigem und hohem Puls, die Differenz zu den Pulsspitzen sei ein besonders gutes Training für die Herzmuskulatur. Seilspringen diene der Herzgesundheit und -vorsorge. Bewegungsmangel sei ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen.

Sportliche Kinder seien bewegungsaktivere Erwachsene. Kinder, die sich im Ju-

gendalter nicht bewegten, würden es auch als Erwachsene nicht so einfach tun. Die Deutsche Herzstiftung ermögliche daher Schulen die Teilnahme am Kurs „Skipping Heart“ kostenfrei. Auch ein Aufbautraining sei möglich.

„Seilhüpfen ist heute nicht mehr selbstverständlich. Viele können es nicht mehr“, bedauerte Klassenlehrer Roland Kelbel fest. Das Präventionsprojekt der Deutschen Herzstiftung werde somit durchaus gebraucht. Es vermittele Schülern Spaß an Sport und Bewegung und zugleich Wissen über das Herz-Kreislaufsystem. Laufen, Springen, Ballspielen entsprechen dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder, gehören aber nicht mehr zu ihrem Tagesablauf. Sie spielen lieber am

Computer oder sitzen vor dem Fernseher. Eine Folge davon sei, dass bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig ist, stellt die Deutsche Herzstiftung fest. Mit dem Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ für dritte und vierte Klassen, das die TU München wissenschaftlich untersuchte, möchte die Stiftung Freude an der Bewegung vermitteln, körperliche Fitness verbessern und zu einem gesunden Lebensstil anregen, um das Risiko zu verringern, im Alter am Herzen zu erkranken.

„Skipping Heart“ passe zur Grundschule Grubweg, die sich den Schwerpunkt „gesund ernährt – sportlich stark“ gesetzt habe, sagte Schulleiterin Susanne Bulicek. Die Schule wolle viele sportliche Aktionen anbieten, um die Kinder zu mehr

Bewegung heranzuführen. Sie beobachte, dass junge Leute immer weniger Spiele kennen, immer weniger hinausgehen und viel am Computer sitzen. Die Schule wolle Kindern daher ermöglichen, ein besseres Körpergefühl zu erhalten. Eine weitere Säule dazu sei die gesunde Ernährung.

Für die Ganztagsklassen gebe es bereits täglich eine Stunde Sport, sagte Bulicek. Ein Traum sei, noch mehr Sportstunden zu erhalten. Die Schule sei mit ihrem Schwimmbad gut für den Schwerpunkt „Sport“ geeignet. Ziel sei, insgesamt mehr Bewegung in den Unterricht zu bringen. „Lernen in Bewegung“ gelinge auch in der Deutsch- und Mathematikstunde. Dazu werde das Schulhaus bewegungsfreundlich gestaltet, zum Beispiel mit Kletterwand, Slackline zum Balancieren und Turnstangen. Vor allem im Ganztagsunterricht sei es wichtig, den Kindern immer wieder Gelegenheit zu bieten, sich zu bewegen. Anliegen sei es, Kinder, die nicht so sportaffin sind, zu motivieren und gute junge Sportler zu fördern.

„Jede Aktion, die Kinder in Bewegung bringt, ist gut“, resümierte Bulicek und Kelbel. „Skipping Heart“ bedeute einen überschaubaren Aufwand und zeitige erstaunliche Resultate. Die Aktion begeistere Kinder für Sport, verbessere das Körpergefühl und beziehe die Eltern durch die Vorführung mit ein. Um die Ziele zu erreichen zu können, sei es wichtig, auch die Eltern für Bewegung zu sensibilisieren.