

# Seilspringen macht mächtig Spaß

**SCHULE** Das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ wurde in Steinsberg vorgestellt.

**STEINSBERG.** Laufen, Springen, Ballspielen – was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehört selbst im ländlichen Raum nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. So sitzen viele Kinder am Computer oder schauen stundenlang fern. Eine Folge davon: Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig. Um Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ initiiert. Sie geht damit an Grundschulen, um den Kindern bereits frühzeitig die sportliche Form des Seilspringens, das „Rope Skipping“, zu vermitteln.

Auch an der Grundschule Steinsberg-Eitlbrunn wurde der kostenfreie zweistündige Basis-Kurs angeboten. Eventuell soll sich noch ein Aufbau-Training anschließen. Der von Hedwig Bloch abgehaltene Einführungskurs vermittelte zunächst zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Die Erfolgserlebnisse beim Springen motivieren und erhöhen die Freude an der Bewegung, dies demonstrierten die Drittklässler in beeindruckender Weise.

Im abschließenden „Showprogramm“ mit Musik führten die Schüler vor versammelten Klassen und in-



An der Grundschule Steinsberg-Eitlbrunn wird das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ durchgeführt.

Foto: Bucher

## PRÄVENTIONSPROGRAMM

► **Bewegung:** Aktuell wird das Programm in Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Berlin, Bayern und im Saarland durchgeführt und hat mittlerweile bundesweit mit über 3000 Workshops schätzungsweise weit über 150 000 Kinder erreicht.

► **Seilspringen:** Diese sportliche Form eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie für Ausdauer und Koordination. Außerdem kann die Integration körperlich aber auch sozial schwächerer Kinder vorangetrieben werden. (lmb)

teressierten Eltern ihre neu erlernten Künste vor. Dabei gab es viel Applaus und Anfeuerungsrufe. Schließlich durften alle Anwesenden mitmachen und die verschiedenen Sprungvarianten ausprobieren.

Das Schulentwicklungsprogramm in Steinsberg, vor allem der Punkt „Gesundheit und Fitness“, wird somit um einen wertvollen Baustein bereichert,

denn diese motivierende Form der Bewegung soll ab jetzt in der Pause und in den Sportstunden ihre Fortsetzung finden. Die Gesundheitserziehung soll im Januar noch ausgedehnt werden. Der Elternbeirat startet das „Schulfruchtprogramm“, bei dem einmal wöchentlich in der Pause frisches Obst und Rohkost an die Schüler ausgegeben wird. (lmb)