

Springen ist Herzenssache

Grundschule Uschlag mit dem Präventionskonzept „Skipping Hearts“

USCHLAG. Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig, sagt die Deutsche Herzstiftung. Eine Veranlassung sagt sie, Kinder zu motivieren, sich mehr zu bewegen und sich mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen.

Diesen Gedanken hat auch die Grundschule Uschlag aufgegriffen und nahm wiederholt mit den Viertklässlern an dem Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung teil.

In einem zweistündigen Basis-Kurs vermittelte Workshopleiterin Rita Schäfer (TSV Lutterberg) die sportliche Form des Seilspringens – das „Rope Skipping“. Ausdauer und Koordination waren bei einem Parcours mit sieben Stationen gefragt, um die zahlreichen Sprungvariationen, allein, zu zweit oder in der Gruppe bewältigen zu können. Sportlehrerin Julia Bangert gab ebenfalls Hilfestellung.

Das Springen mit dem Skip-

ping Rope – einem speziellen Springseil aus dünnem Kunststoff und Kugelgelenken an den Griffen – ermöglicht das besonders schnelle Springen, was beispielsweise bei dem Doppelsprung „Double under“ erforderlich ist. Bis das Seil einmal im Kreis geschlagen ist, muss der Springer zwei Sprünge geschafft haben.

Die Freude an der Bewegung und das Ausprobieren neuer Sprünge waren bei den Kindern groß. Die Partnersprünge und das Durchlaufen des schlagenden 5-m-Seil „Long Rope“ waren besonders beliebt. Eltern und alle weiteren Schüler der Grundschule durften bei einer Abschlusspräsentation zuschauen und am Ende selbst den Umgang mit dem Springseil testen. Vie-



Übers Springseil: Die Schüler waren eifrig bei der Sache.

Foto: Kuri

le Kinder hatten sich das Skipping-Rope bei der Workshopleiterin gekauft, um das Gelernte zu Hause weiter zu trainieren.

Diese sportliche Form des Seilspringens ist fester Bestandteil des Schulalltags in Uschlag. Schüler können sich in das freiwillige AG-Fach ein-

wählen. Weitere Informationen zum Präventionsprojekt der Deutschen Herzstiftung, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und das Anmeldeformular für niedersächsischen und hessische Grundschulen gibt es im Internet: www.skippinghearts.de (zsk)