

Viel mehr als nur Seilspringen

Grundschüler beteiligen sich am Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ – Abschlusstraining mit den Eltern

Niedermurach. (weu) Jedes fünfte Schulkind weltweit ist übergewichtig. Eine Erklärung: Fernseher und Computer fesseln die Kinder, so dass Laufen, Springen und Ballspielen – was dem natürlichen Bewegungsdrang entspricht – oft nicht mehr zum Tagesablauf gehören. Um wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ initiiert. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil mit Bewegung und gesunder Ernährung pflegt, verringert das Risiko, im Alter am Herzen zu erkranken.

Koordination und Ausdauer

Diese sportliche Form des Seilspringens wurde von Schulleiterin Ortrud Sperl aufgegriffen. Zusammen mit Tesa Heyes aus Cham, Trainerin der Herzstiftung, lud sie an die Grundschule Niedermurach ein. In einem zweistündigen Basis-Kurs vermittelte die speziell ausgebildete Trainerin diese sportliche Form des Seilspringens.

Die Expertin zeigte den Mädchen und Jungs der Klasse 3/4 zahlreiche Variationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Die Übungen eignen sich auch zur Schulung und Verbesserung motorischer Fähigkeiten wie Aus-



Mit Spaß und Begeisterung zeigten die Schüler der Klasse 3/4 ihren Mitschülern und Eltern, was sie mit Trainerin Tesa Heyes am Springseil eingeübt haben.

Bild: weu

dauer und Koordination. Zum Abschluss der Aktion begrüßte die Schulleiterin auch die Eltern und Großeltern in der Turnhalle. Diese konnten sich vom Ergebnis dieser Fortbildung überzeugen. Nach einer kurzen Einführung durch Tesa Heyes legten die Schüler los. In der Gruppe am Langseil, bei Partnerübungen

und einzeln zeigten sie mit Freude und Begeisterung ihr neues Können und erhielten den verdienten Applaus.

Auch für die Jüngsten

Natürlich durften auch die Schüler der Klasse 1/2 und die Eltern die Sei-

le ausprobieren. Spontan kauften sich einige Schüler sogleich ein Seil für das Heimtraining. Rektorin Sperl freute sich über das Projekt an ihrer Schule, das in weiteren Trainingseinheiten vertieft wird.

→ **Informationen:**
www.skippinghaerts.de