



Mit kleinen Sprüngen viel erreichen

„Skipping Hearts“ heißt hüpfende Herzen und ist der Titel eines Präventionsprojekts der Deutschen Herzstiftung. Unter dem Motto „Seilspringen macht Schule“ möchte der Verein Kinder dazu motivieren, sich mehr zu bewegen. Das Schöne am Seilspringen ist, dass die Kinder in relativ kurzer Zeit Erfolgserlebnisse haben. Am 10.02.2015 nahmen 24 Schülerinnen und Schüler der Klassen 4a und 4b an einem „Rope Skipping“- Basiskurs teil. In dem Workshop übten sie mit der Workshop-Leiterin zahlreiche Sprungvariationen, die allein, mit einem Partner oder in der Gruppe durchgeführt werden konnten. Geschult bzw. verbessert wurden dabei die motorischen Grundfähigkeiten sowie Ausdauer und Koordination. Die Kinder hatten sichtlich Spaß und waren motiviert, sich für einen kleinen Auftritt vor Publikum vorzubereiten. Schnaufend und mit hochroten Köpfen lernten sie bzw. erarbeiteten verschiedene Sprungmöglichkeiten mit dem Seil. In der einen Ecke der Halle versuchten sich einzelne Kinder an den verschiedenen Sprungvarianten, während kleine Grüppchen die schwere Aufgabe angingen, gemeinsam über die schnell-schwingenden Seile zu hüpfen. Zunächst blieb das Seil noch häufig an Füßen, Köpfen und Schultern hängen. Schnell waren aber Fortschritte bei allen Beteiligten festzustellen. Am Ende der etwas anderen Sportstunde präsentierten die Schülerinnen und Schüler die zuvor gelernten Springtechniken mit professionell klingenden Namen wie „Side Straddle“, „Jogging Step“ oder „Criss Cross“ allen Schülern, Lehrern und Eltern. Besonders bei der Vorführung am langen Seil, bei dem ganze Teams geschickt durch das schwingende Seil rennen mussten, ohne es zum Stoppen zu bringen, brachen kaum zu bändigende Begeisterungstürme unter den Schülern aus. Zum Schluss durften sich alle im Rope Skipping ausprobieren, und wer wollte, konnte ein Springseil erwerben. Schüler wie Lehrer sprangen, was das Zeug hält, bis die Herzen vor Freude und vor Anstrengung hüpfen.

