

Diese Herz-Vorsorge macht auch Kindern Spaß

Seilspring-Projekt der Herzstiftung fördert natürlichen Bewegungsdrang

Schaibing. Laufen und Fangen spielen, Springen und Ballspielen gehörten früher zum natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und zum normalen Tagesablauf. Heute spielen viele Kinder nur noch am Computer, schauen stundenlang Fernsehen. Die Folge kennen alle: Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Kind übergewichtig.

Die Deutsche Herzstiftung hat hier das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ initiiert, um die Kinder wieder mehr zu Bewegungen zu motivieren. An den Grundschulen wird deshalb seit geraumer Zeit eine sportliche Form des Seilspringens vermittelt, das so genannte „Rope Skipping“

Die Workshopleiter der Deut-



Mit Begeisterung erlernten die Drittklässler (vorne mit Seilen) ganz neue und sportliche Formen des Seilspringens, betreut von Thomas Klein (1. von rechts) und Michaela Rogozinski. Rektorin Michaela Ippenberger (1. von links) erlebte abschließend mit allen Grundschulkindern viele neue Techniken, die den gesamten Körper ganz schön in Schwung brachten.

– Foto: Josef Reischl

schen Herzstiftung Michaela Rogozinski und Thomas Klein kamen nun an die Schule Schaibing. Im großen Pfarrsaal erlebte die 3. Jahrgangsstufe zuerst einen zweistündigen Basis-Kurs mit zehn Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Mit speziellen Sprungseilen übten die Mädchen und Buben diese eher sportliche Form des Seilspringens.

Nach der großen Pause kamen dann alle Schülerinnen und Schüler hinzu und die Drittklässler zeigten ihnen mit Stolz, was sie gelernt hatten. Anschließend durften alle Kinder in Gruppen diese sportlichen Formen des Seilspringens nachmachen.

– jr