

# Seilspringen für die Gesundheit

Die Woltwiescher Grundschüler üben sich bei einem Workshop im „Rope-Skipping“.

Von Udo Starke

**Woltwiesche.** Sie toben in der großen Turnhalle und haben immer ein Seil zur Hand. Die Schüler von zwei dritten Klassen der Grundschule Woltwiesche haben den Workshop Rope-Skipping der Deutschen Herzstiftung gebucht. Alle Mädchen und Jungen sind mit Begeisterung dabei und versuchen sich im altbewährten Seilspringen. Die Stiftung will die Schüler animieren, sich mehr zu bewegen. „Seilspringen gehörte früher zum Zeitvertreib und erfreute sich in allen Altersstufen großer Beliebtheit“, sagte Sportlehrerin Silvana Friedrich, die Aufsicht führte und die Musik vom Band bediente.

Die Schule versuche jedes Jahr, einen Workshop für dritte oder vierte Klassen anzubieten, um die Kinder zum Spielen zu bewegen und etwas für ihre Gesundheit zu tun.

„Seilspringen kann man auch bei der Ablegung des Sportabzeichens in die geforderten Übungsteile einflechten“, verdeutlichte die Pädagogin, die sich über das Engagement der Schüler freute. „Sie haben alle gut mitgemacht und ihr persönliches Seilspringen verbessern können.“

Gefördert wurde aber auch die Partnerarbeit. Denn es gab Übungsteile, die man gemeinsam



Die Schüler waren begeistert bei der Sache und lernten das sportliche Seilspringen schnell.

Foto: Udo Starke

absolvieren musste. Dazu zählte paarweises Seilspringen ebenso wie Einzelsprünge.

Der Workshop lief über drei Stunden und wurde geleitet von Claudia Otto, einer erfahrenen Übungsleiterin in Sachen Rope-Skipping. „Ziel ist es, die Kinder im Alltag vor der Haustür, auf dem Schulhof, im Garten oder Kinderzimmer in Bewegung zu bringen. Für Seilspringen gibt es

keine räumlichen Bedingungen. Es dient vor allem zur Prävention von Herzkrankheiten“, sagte Otto. Gerade Kinder in dieser Altersstufe seien sehr offen gegenüber Neuem, das erleichtere die Arbeit. Geschult werden sollen laut Otto vor allem Ausdauer, Koordination und natürlich der Spaß. „Beim Seilspringen erzielen die Kinder schnell erste Erfolge und sind begeisterungsfähig“,

weiß die Workshop-Leiterin aus Erfahrung.

Die Deutsche Herzstiftung hat das Projekt „Skipping Hearts“ ins Leben gerufen, um den Bewegungsdrang von Kindern natürlich zu fördern. Durch Teamarbeit werde zudem die Integration körperlich, aber auch sozialschwächerer Kinder vorangetrieben. Die Erfolgserlebnisse motivierten zum Weitermachen, heißt es.