

Bewegung als springender Punkt

Mit einem Seilhüpf-Projekt für Grundschüler ist die Deutsche Herzstiftung an der Sterntalerschule zu Gast

Von Matthias Towae

DIETZENBACH - Wohl dem, der sich ausreichend bewegt. Das nämlich bietet im Zeitalter von Internet, Computerspielen und Co. einen guten Basisschutz vor Krankheiten, die durch Bewegungsmangel hervorgerufen werden können. Und das wiederum ist Ziel eines Präventionsprojekts, welches nun an der Sterntalerschule zu Gast war.

Im wörtlichen Sinn gegen das Sitzenbleiben macht die Deutsche Herzstiftung mobil. Ihrzfolge ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind weltweit Übergewichtig. Gesundheit von Kindesbeinen an hat sich die Organisation deshalb auf die Fahnen geschrieben und bildet mit dem Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ (Springende Herzen) eine Gegenbewegung. Denn wer bereits von Anfang an einen gesunden Lebensstil pflegt – darunter zählen Bewegung und gesunde Ernährung – verringert das Risiko, im Alter am Herzen zu erkranken.

Deshalb wirbt die Stiftung bundesweit an Grundschulen mit einem kostenfreien zweitägigen Basis-Kurs für die sportliche Form des Seilspringens, die sowohl der Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten als auch der Ausdauer und Koordination der



Um körperliche Bewegung kommt kaum herum, wer bis ins Alter fit und aktiv bleiben will. Am besten, findet die Deutsche Herzstiftung, man pflegt schon von Kindesbeinen an einen gesunden Lebensstil. Ein Seilhüpf-Projekt für Grundschüler soll dazu motivieren. ■ F.: mat

Kinder dient. Zahlreiche Sprungvarianten sorgen dafür, dass nicht nur einer allein, sondern auch eine ganze Gruppe auf einmal aktiv sein kann. Die Mädchen und Jungen der Klasse 3a der Sterntalerschule sind nun in den Genuss einer solchen besonderen Sporteinheit gekommen. Gemeinsam mit Sportlehrer Florian Neudert motivierte Alko Peter von der Herzstiftung die Kinder zum Seilhüpfen – und das kam an. Auch Schulleiter Jochen Schepp zeigte sich überzeugt: „Es ist kein einmaliges Event“, sagte er. „Wir haben als Schulen Bildungsauftrag, worum

ter eine ganzheitliche Förderung zu verstehen ist.“ Heißt: Die Themen Sport und Gesundheit sind ebenso bedeutend wie klassische Unterrichtsfächer. „Wir verstehen uns als Lern- und Lebensraum“, verdeutlichte Schepp. Es sei die Pflicht von Schule, Schülern ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Deshalb seien Lehrer und Schulleitung bestrebt, Brücken zu bauen: von der Schule in den Alltag. Derzeit ist die Grundschule am Kindackerweg beispielsweise gerade dabei, sich für das vier Jahre gültige Zertifikat „Gesundheitsfördernde Schule“ zu bewerben. Vergeben wird dies durch das Hessische Kultusministerium, wie der Schulleiter berichtete.

Das Skipping Hearts-Projekt wurde in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München wissenschaftlich untersucht, wie es in der Pressemitteilung der Schule heißt. Aktuell werden es in Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Berlin, Bayern, Saarland, Niedersachsen und in Schleswig-Holstein angeboten. Mit bundesweit mehr als 6 000 Workshops soll das Seilspring-Projekt bereits mehr als 300 000 Kinder erreicht haben.

→ Weitere Informationen zu der Initiative gibt es im Internet unter: www.skippinghearts.de.