



Volle Konzentration, bitte: Nacheinander sprangen die Kinder so lang über das große Seil, das ihre Betreuer schwingen, wie sie konnten.

Foto: Kammermeier

Sterntalerschule nimmt an Projekt der Deutschen Herzstiftung teil

Seilspringen für die Gesundheit

Dietzenbach (tsk) – Dass heute jedes fünfte Kind übergewichtig ist, hängt unter anderem damit zusammen, dass der Computer immer mehr Einzug in den Alltag eines Kindes genommen hat. Statt im Freien zu toben und damit dem natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen, sitzen junge Menschen zunehmend vor dem PC. Diesem Trend möchte die Deutsche Herzstiftung durch das Projekt „Skipping hearts“ entgegenwirken. So heißt es in einer Pressemeldung, die das Projekt und die Intention der Stiftung vorstellt: „Wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil (Bewegung, gesunde Ernährung) pflegt, verringert das Risiko im Alter am Herzen zu erkranken.“ Bisher erreichte das Projekt mehr als 300 000 Kinder in den Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Bayern, Saarland, Niedersachsen

und Schleswig-Holstein. Ein zweistündiger Basis-kurs, der vergangene Woche in der Klasse 3a der Sterntalerschule durchgeführt wurde, vermittelte den Schülerinnen und Schülern verschiedene Sprungvariationen, allein, zu zweit und in der Gruppe. Florian Neudert, Klassenlehrer der 3a und Sportpädagoge, erklärt, dass die im Workshop erlernten Sprünge sehr effektiv sind. Er zeigt sich insgesamt mit dem durch Aiko Peter von der Deutschen Herzstiftung durchgeführten Kurs zufrieden. „Es war super organisiert, hat viel Spaß gemacht und ich habe was Neues gelernt“, sagt der Lehrer. Peter betreut das Projekt seit nunmehr drei Jahren und bietet drei bis vier Mal die Woche Workshops an. Sie beklagt auch, dass immer mehr Kinder sich einfach zu wenig bewegen.

Zehn Sprünge hat die Gruppe vergangene Woche gelernt und präsentiert sie im Abschluss an den Workshops anderen Schülern der Sterntalerschule in der Turnhalle der Ernst-Reuter-Schule. Dann dürfen auch die Zuschauer mitmachen. Jeder erhält ein Springseil, das für seine Größe geeignet ist und legt los. Es sind viele zufriedene und glückliche Gesichter zu sehen. Seilspringen macht Spaß. Das sieht man. Nun fragt Aiko Peter, wer an einem Springseil interessiert ist. Diese können zum Preis von sechs Euro erworben werden. Eine gute Investition für die Gesundheit, wenn man bedenkt, dass die Bewegungsübungen auf kleinstem Raum im Freien oder daheim auf einfache, aber effektive Art und Weise ausgeübt werden können. Die neunjährige Hussai aus der 3a übt in ihrer Freizeit einen Kampfsport aus.

Sie erzählt, dass sie zum ersten Mal Seil gesprungen ist und dass es „voll Spaß“ gemacht hat. Ihre achtjährige Klassenkameradin Khadija hat sich zu Hause sogar auf den Workshop vorbereitet. Sie hatte ohnehin ein Springseil, mit dem sie geübt hat. Manche Sprünge, die sie neu gelernt hat, seien sehr schwierig gewesen, berichtet Khadija. Aber auch sie bestätigt, dass der sportliche Einsatz Spaß gemacht habe. Sohaila aus der 2b hat zugeschaut und durfte später, wie die anderen Zuschauer selbst ein wenig Seilspringen. „Ich will meine Mama fragen, ob sie ein Seil kaufen darf“, sagt Sohaila. Rania ist in derselben Klasse. Sie hat schon einige Springseile zu Hause. Eines davon hat sie noch gar nicht mal ausprobiert. Aber jetzt ist das doch möglicherweise eine gute Gelegenheit.