

HNA 03.03.2013

Die Klasse 4c der Grundschule Obervellmar beteiligte sich an einem Kurs für Herz-Vorsorge

## Schüler schwitzten statt zu sitzen

*Vellmar. Immer mehr Kinder haben zu wenig Bewegung. Sie verbringen einen Großteil ihrer Freizeit mit fernsehen, Spielkonsolen oder sitzen übermäßig lange vor dem Computer.*

### Spielerische Bewegung

„Skipping Hearts“, so nennt sich das zweistündige Präventionsprojekt für Grundschüler, ist ein Seilspring-Angebot, bei dem Kinder auf spielerische Weise in Bewegung kommen.

„Laufen, springen und Ballspielen, was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehören heute nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf“, erklärt Kathari-na Schwarz.

Die ausgebildete Ergotherapeutin ist im Auftrag der Deutschen Herzstiftung an Grundschulen unterwegs und bietet sogenannte Basiskurse an, durch die den Kindern die sportliche Form des Seilspringens vermittelt wird.



## **Springseil wiederentdeckt**

Es ist die Wiederentdeckung des bewährten Springseils, das seit vielen Generationen durch Kinderhände ging, allerdings über die Jahre in Vergessenheit geriet.

Mit großem Eifer sind die Kinder der Klasse 4c in der Schulsporthalle bei der Sache und haben sichtlich Spaß beim Umgang mit dem Seil. Für Martin ist diese Art des Sports nichts Neues, denn bereits in der zweiten Klasse hat er es ausprobiert.

„Ich hatte schon ein bisschen vergessen, wie man mit dem Seil umgeht“, sagt der Zehnjährige. Doch nach einigem Üben stellt er sich ganz geschickt an.

Auch Paula, Luisa, Anna-Maria und Malika beherrschen das einfache Sportgerät. Während Rektorin Christina Kaiser und Kursleiterin Katharina Schwarz das Seil schlagen, springen die vier Schülerinnen elegant in die Höhe. Das klappt sogar noch, als das Tempo gesteigert wird.

„Die Schülerinnen und Schüler kommen ins Schwitzen, und das sollen sie auch“, bestätigt die Ergotherapeutin. Diese sportliche Form des Seilspringens eigne sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten ebenso wie für Ausdauer und Koordination. Durch die Teamarbeit werde die Integration körperlich, aber auch sozial schwächerer Kinder voran-getrieben.

Die Erfolgserlebnisse beim Springen motivierten die Kinder und erhöhten die Freude an der Bewegung. Das bestätigte sich am Ende des Workshops, als die Kinder verschiedene Sprungvarianten vorführten und dafür reichlich Applaus bekamen.

*Von Werner Brandau*