



## **„Heute geht es nicht um Noten, heute geht es nur um den Spaß!“**

Ein Besuch beim „Skipping Hearts“-Workshop  
in einer Schule in Ludwigshafen

**N**och hängen die bunten Springseile ungenutzt an der hölzernen Sprossenwand in der Turnhalle.

Mechthilde Gairing, die Leiterin des Workshops, ist gerade dabei zu erklären, um was es in den nächsten eineinhalb Stunden im Kurs „Skipping Hearts“ gehen wird. Aufmerksam hören die Kinder der dritten und vierten Klasse der Grund- und Realschule plus in Ludwigshafen-Friesenheim zu. Sie sitzen im Kreis auf dem Boden, dazwischen ihre Lehrerin Silke Schmidt, die den Kurs initiiert hat.

„Wie groß, glaubt ihr, ist euer Herz?“, will Mechthilde Gairing vorab wissen. Die Kinder schauen fragend einander an. „Ungefähr so groß wie eure Faust“, sagt Gairing und erläutert, dass das Herz nur dann seine Arbeit tun und Blut durch den Körper pumpen kann, wenn es gesund ist. „Wo sitzt das Herz?“, fragt sie weiter. Jetzt strecken viele Kinder ihre Hände nach oben und melden sich. „Links“, antwortet Malai-kah, die zusammen mit ihrer Freundin Chantal und rund zwei Dutzend weiteren Kindern im Alter von acht bis zehn Jahren am heutigen Basis-Workshop teilnimmt. Alle Mädchen und Jungen sind schon sehr aufgeregt und freuen sich, dass es jetzt gleich losgehen soll.

„Sport hält das Herz gesund“, schließt Mechthilde Gairing, geht zur Sprossenwand und teilt die bunten Profispringseile der Körpergröße nach an die Schülerinnen und Schüler aus. Während die einen die Seile noch etwas unsicher betrachten, absolvieren andere schon gekonnte Probesprünge. „Erst warmlaufen“, mahnt Mechthilde Gairing. „Und dann fangen wir gemeinsam an!“

### Seilspringen macht Schule

Bereits seit dem Jahr 2006 bietet die Deutsche Herzstiftung den Workshop „Skipping Hearts“ kostenlos unter dem Motto „Seilspringen macht Schule“ an. Die Idee dahinter: Grundschul Kinder sollen durch Seilspringen dazu motiviert werden, sich mehr zu bewegen. Denn Kinder, die toben, turnen, Fußball spielen und Rad fahren, laufen und springen gehören trotz ihres natürlichen Bewegungsdrangs nicht mehr zum selbstverständlichen Alltagsbild.

Eine Folge davon ist Übergewicht. Etwa 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche zwischen drei und 17 Jahren sind in Deutschland übergewichtig, hat eine Hochrechnung des Robert-Koch-Instituts in Berlin ergeben, 800 000 dieser Kinder sind sogar adipös. Oftmals wachsen die Fettpölsterchen bereits im Kindergartenalter: „Derzeit ist jedes

zehnte Kindergartenkind zu dick“, schätzt Professor Helge Hebestreit von der Kinderklinik des Universitätsklinikums Würzburg. Weil Übergewicht bereits in jungen Jahren zu Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes führen und zahlreichen Spätfolgen im Erwachsenenalter Vorschub leisten kann, setzen Präventionsprogramme wie „Skipping Hearts“ bereits früh an, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Darüber hinaus sollen die motorischen Fähigkeiten der Schüler und ihre Motivation für den Sport gefördert werden. Mechthilde Gairing ist seit einem Jahr als Workshopleiterin bei „Skipping Hearts“ dabei. Seither sei sie nahezu jede Woche in einer anderen Schule in Rheinland-Pfalz gewesen, berichtet sie. Früher hat sie als Kinderkrankenschwester gearbeitet. „Aber ich möchte Kindern nicht nur helfen, wenn sie krank sind“, sagt sie. „Ich möchte ihnen auch dabei helfen, gesund zu bleiben.“

Mit das Wichtigste am Seilspringen sei das Zählen, ruft Gairing den Kindern mit einem Lachen zu: „Eins, zwei, drei und – wenn das UND kommt, dann hüpfst ihr über das Seil.“

Noch ist alles bloße Theorie: Einführungsrunde in den Seilspringkurs





Freude an Bewegung: Lea (links) hat den Bogen raus, Timo (oben), ein Herzkind, beherrscht den schwierigen Doppelsprung. Zeynep und Clara (links unten), Malaikah und Pauline (rechts unten) perfektionieren das Paarspringen.



Einigen gelingt das schon erstaunlich gut, auch bei der zweiten Übung, dem Paarspringen, bei der sich zwei Kinder gegenüberstehen und gleichzeitig über das Seil hüpfen. Malaikah und Chantal schaffen das auf Anhieb zehn Mal hintereinander: Die beiden Mädchen sehen sich strahlend an. Silke Schmidt, die Klassenlehrerin, gesteht, dass sie mit ihren Schülerinnen und Schülern während des wöchentlichen Sportunterrichts schon ein wenig geübt hat, um sie auf den Workshop vorzubereiten. Spaß macht es ausnahmslos allen, auch den Kindern, die noch ein wenig mit dem Seil und seinen Windungen kämpfen müssen, bis es ihnen gelingt, das Springseil in einem so eleganten Bogen über den Körper zu schwingen, wie Mechthilde Gairing es gerade vormacht.

Die nächsten Übungen heißen „Teddybär“ und „Lokomotive“. Das seien schon Varianten für Fortgeschrittene, meint Gairing, weil dazu Koordination und Rhythmusgefühl erforderlich seien. Die Übung Teddybär, bei der die Kinder hüpfend jeweils eine Vierteldrehung mit dem Seil absolvieren müssen, ist für viele tatsächlich eine kleine Herausforderung. Zur „Lokomotive“ stellen sich zwei Schüler hintereinander auf, laufen nach vorn und springen gleichzeitig über das Seil – Svea und Ceren kommen als Lokomotive zügig voran, ohne dabei auch nur ein einziges Mal aus dem Takt zu geraten.

### **Hält das Projekt auch, was es verspricht?**

Die Deutsche Herzstiftung bietet das Seilspringprojekt derzeit in acht Bundesländern (Rheinland-Pfalz,

Hessen, Baden-Württemberg, Berlin, Saarland, Bayern, Niedersachsen und Schleswig-Holstein) an. Langfristig soll es bundesweit ausgebaut werden. Allein im Schuljahr 2013/2014 erfolgten über 1700 Basis-Workshops, insgesamt wurden mit über 6000 Kursen bislang mehr als 300 000 Kinder erreicht. Das Seilspringprojekt ist sehr beliebt – das belegen die Zahlen. Aber hält es auch, was es an körperlicher Ertüchtigung verspricht? Dieser Frage haben sich Wissenschaftler des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie der Technischen Universität München vor drei Jahren angenommen. Die Forscher prüften die sportmotorischen Fähigkeiten von über 2000 Kindern, die am Skipping Hearts-Kurs teilgenommen haben, und verglichen deren körperliche Aktivität mit einer Kontrollgruppe.

Das Ergebnis: Die Mehrzahl der Kinder bewegte sich nach dem Basis-Seilspringkurs häufiger als früher, und die meisten konnten ihre Koordination verbessern; vor allem der Fortsetzungskurs „Skipping Hearts Champion“ erwies sich als nachhaltig erfolgreich für die koordinativen Fähigkeiten, die Ausdauer und die Kraft. Ob sich diese Effekte auch langfristig erhalten, prüfen die Münchner Wissenschaftler derzeit gemeinsam mit dem Institut für Medizinische Statistik der TU München, der Deutschen Sporthochschule in Köln und der Deutschen Herzstiftung in Frankfurt. „EvaSkip“, die erweiterte Evaluation des Präventionsangebots Skipping Hearts, wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung bis zum Jahr 2017 mit 500 000 Euro gefördert.

Unterdessen erproben die Schülerinnen und Schüler in der quirligen Turnhalle in Ludwigshafen die nächsten Sprungvariationen, Mechthilde Gairing betont, dass es „heute nicht um Noten, sondern nur um den Spaß“ gehe, Silke Schmidt hat sich unter ihre Schüler

gemischt und schwingt das Seil für die Paarspringer, wo nur immer sie kann, Jessica perfektioniert den Grundsprung, Zeynep führt elegant den „Side Straddle“ aus, Lea hüpfelt elastisch von Seite zu Seite und lässt dabei ihre roten Zöpfe schwungvoll fliegen, Connor übt den schwierigen „Criss Cross“, Linus den nicht minder herausfordernden Schrittsprung und Luca quert die Halle zusammen mit Elias seilschwingend im Schweinsgalopp. Der sportliche Höhepunkt aber ist der „Doppeldurchschlag“: Timo greift zum Seil, springt hoch, dreht das Seil gleich zweimal um seinen Körper und setzt mit seinen Füßen wieder auf dem Boden auf. Die Menge jubelt.

Dem sportlichen folgt der gesellschaftliche Höhepunkt: Die Tür zur Turnhalle öffnet sich und herein kommen Mütter, Väter und Großeltern, um an der Schlussaufführung teilzunehmen. Auch die Schülerinnen und Schüler der anderen Klassen sind gekommen, um den Workshop-Teilnehmern zuzusehen, die ihr Bestes geben, bis der Hallenboden bebt. Die rund 100 Zuschauer sind ein begeistertes Publikum, sie schauen den Seilspringern bei ihren Lieblingsübungen zu und applaudieren stürmisch.

Allzu rasch sind die eineinhalb Stunden vorbei. Die Reihe der Kinder ist lang, die nach der Aufführung anstehen, um sich zum Sonderpreis von sechs Euro ein eigenes professionelles Sportspringseil zu kaufen, damit sie zu Hause weiterüben können. Auf dem Schulhof wartet die Mutter von Chantal, die gerade dabei ist, ihr neues Springseil im Schulranzen zu verstauen. „Das hat mich an meine Kindheit erinnert“, sagt die Mutter lächelnd, „da haben wir das alles auf der Straße gespielt.“ Die Zeiten ändern sich. (cem)